

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 9-15.06.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta ubogoenergetyczna (8) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% - P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 30.00g	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - P# zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% - P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% P# sos pietruszkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 60.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55%, Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% - P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% - P#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E407, pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 7. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Twarożek - gzik 150.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 150.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 150.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słonecznik nasiona 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 40%, p# Ser twarogowy półtłusty 30%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	--	---	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% - K# pasta drobiowa pietruszkowa 60.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1% - Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% - Brokuły ugotowane 200.00g	- Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100% - P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 80.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% - P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszenego, kwas askorbinowy] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 6. Jaja gotowane iżż 50.00g	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pomidorowa meksykańska 350.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Kapusta kiszona z marchewką 100.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	1. K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IŻŻ 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce] 6. K# twarożek z brokułem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50%, Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszenego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% - P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - P# zupa kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% - Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% - Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą i cukinią 100.00g składniki: Woda wodociągowa 32%, Cukinia 27%, Kasza gryczana 14%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	- Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100% - P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g - Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 6. P# ser twarogowy chudy 30.00g	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# chłodnik z jajkiem 350.00g składniki: Kefir Krasnystaw 29%, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, Jaja gotowane IŻŻ 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0% 3. P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Mąka pszenna typ 550 1%, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0% 4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%	1. P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 150.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 6. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę.] 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]
---	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	481.1	556	90.6	461.9	133.1	1723	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2026.3	2339.2	381.2	1943.6	558.3	7248.9	101
Białko [g]	10%	106	25	39.2	4.6	22.1	6.9	97.9	93
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	16.1	3	11.7	5.1	47.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	2.4	1.5	2.7	1.2	12.1	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	7.2	0.2	3.6	0.6	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	4.2	0.2	5.2	1.3	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	82.9	0	5	0	98.9	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	72.49	67.26	11.47	72.08	15.87	239.18	134
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.87	12.92	5.31	3.21	1.75	38.07	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	7.62	0.62	10.05	2.37	28.31	94
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.82
Sód [mg]	10%	2000	771.99	451.52	58.44	1037.99	348.12	2668.08	134
Potas [mg]	10%	4700	711.57	1209.54	34.11	494.13	210.33	2659.69	57
Wapń [mg]	10%	900	316	122.17	101.52	85.74	10.8	636.24	71
Fosfor [mg]	10%	580	469.04	437.15	38.97	337.37	60.48	1343.02	231
Magnez [mg]	10%	304.5	107.98	95.97	11.61	97.1	21.06	333.73	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	2.61	0.35	3.77	0.86	10.14	159
Witamina A [µg]	25%	565	105.22	55.64	0	11.75	10.35	182.97	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.03	0.33	2.82	27
witamina E [mg]	30%	9	2.66	3.07	0.12	3.04	1.18	10.08	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.27	0.03	0.32	0.08	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.37	0.01	0.27	0.03	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	16.13	0.07	5.36	1.52	27.39	238
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	32.21	0	7.05	6.2	54.61	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.14	1.25	0.16	2.88	0.96	6.67	148

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	554.2	494.4	94.5	427.7	95.3	1666.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2328.6	2088.5	399.3	1801.8	400	7018.4	99
Białko [g]	10%	106	28.6	33.5	10.7	21.4	5.9	100.3	95
Tłuszcz [g]	10%	56	18.7	9.2	1.9	8.7	4	42.7	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	4.3	0.1	2.1	2.4	14.8	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	2.2	0.3	2.2	0	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	0.7	1.2	4.7	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.5	30.5	0	2.7	0	43.8	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	71.33	70.3	8.67	70.92	8.77	230.01	129
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.55	11.69	7.25	4.26	8.77	47.54	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.94	2.18	0.41	10.39	0	19.94	66
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.52
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.81
Sód [mg]	10%	2000	1117.68	193.27	32	756.18	97.2	2196.35	111
Potas [mg]	10%	4700	718.66	554.23	102.46	521.26	0	1896.63	40
Wapń [mg]	10%	900	302.01	176.26	8.84	88.84	162	737.95	83
Fosfor [mg]	10%	580	479.89	331.73	38.84	310.41	0	1160.89	201
Magnez [mg]	10%	304.5	114.15	36.68	16.67	99.35	0	266.86	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.27	1.67	0.28	4.02	0	9.26	144
Witamina A [μg]	25%	565	148.76	15.56	4.35	66.86	0	235.54	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.74	0	1.02	0	2.8	27
witamina E [mg]	30%	9	3.46	0.47	0.98	3.7	0	8.61	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.11	0.08	0.32	0	0.88	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.63	0.02	0.26	0	1.41	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.19	2.96	0.38	5.95	0	12.5	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	9.33	2.61	40.12	0	87.32	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	0.53	0.08	2.1	0.27	5.49	122

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	495.9	533.7	108.1	472.7	95.3	1705.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2083.5	2245.1	455	1988.4	400	7172.1	100
Białko [g]	10%	106	21.5	31.5	4.3	18.7	5.9	82.1	78
Tłuszcz [g]	10%	56	16.1	14.7	3	12.2	4	50.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	2.2	1.6	2.4	2.4	13.4	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	3.8	0	3.9	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.4	6.6	0	5.5	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	33.4	41.8	0	31.2	0	106.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.02	73.5	16.74	77.25	8.77	246.3	137
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.61	10.55	14.58	3.81	8.77	51.34	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.03	9.85	1.8	10.78	0	30.47	102
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.56
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.27
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.17
Sód [mg]	10%	2000	709.18	115.1	66.6	1058.85	97.2	2046.94	102
Potas [mg]	10%	4700	769.65	1241.19	120.6	601.65	0	2733.1	58
Wapń [mg]	10%	900	306.83	130.75	111.6	79.26	162	790.45	88
Fosfor [mg]	10%	580	477.8	427.65	8.1	309.91	0	1223.47	210
Magnez [mg]	10%	304.5	132.72	136.44	2.7	104.21	0	376.08	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.06	3.26	0.27	4.01	0	10.61	166
Witamina A [μg]	25%	565	106.16	85.86	6.9	14.3	0	213.23	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.49	0.28	0	1.16	0	2.94	30
witamina E [mg]	30%	9	3.11	6.43	0.34	3.39	0	13.28	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.41	0.02	0.35	0	1.18	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.35	0.02	0.21	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.21	9.48	0.14	5.8	0	21.65	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.7	51.51	4.13	8.58	0	73.94	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.96	0.31	0.18	2.94	0.27	5.11	113

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	483.3	575	81	455	95.3	1689.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2030.3	2413.4	339.3	1915.7	400	7098.9	100
Białko [g]	10%	106	21.2	37.4	5.5	21.4	5.9	91.7	86
Tłuszcz [g]	10%	56	16.2	20.6	3.8	10.4	4	55.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	3.5	1.7	2	2.4	14.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	8.7	0.7	3	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	5.2	0.1	5.2	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	116.7	63.4	0.4	0	317.9	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	66.55	64.5	6.34	74.12	8.77	220.29	124
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.8	11.15	5.64	5.41	8.77	44.79	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	9.33	0.54	10.5	0	27.36	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.01
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.76
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.23
Sód [mg]	10%	2000	413.97	897.5	77.62	1038	97.2	2524.3	127
Potas [mg]	10%	4700	776.64	503.14	150.97	618.58	0	2049.34	44
Wapń [mg]	10%	900	315.1	23.18	93.59	77.9	162	671.79	75
Fosfor [mg]	10%	580	543.47	176.11	46.12	334.23	0	1099.94	190
Magnez [mg]	10%	304.5	116.89	53.79	5.84	99.62	0	276.16	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.23	1.31	0.63	3.81	0	9.98	156
Witamina A [µg]	25%	565	105.22	0.2	8.62	74.29	0	188.35	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.56	0.3	1.02	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	3.14	2.58	0.51	4.35	0	10.61	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.18	0.03	0.34	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.09	0.11	0.28	0	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.96	4.31	0.43	6.33	0	14.04	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	0.12	5.17	44.57	0	59.01	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.14	2.49	0.21	2.88	0.27	6.31	140

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-06-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	528.8	391.3	108.1	523.8	107.6	1659.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2222	1642.4	455	2200	453.4	6973	97
Białko [g]	10%	106	26.9	30.4	4.3	17.7	7.7	87.2	82
Tłuszcz [g]	10%	56	17.4	13.7	3	16.5	2.2	53.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.7	1.8	1.6	2.1	0.5	12.8	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	6.7	0	7	0.6	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	3.7	0	7.3	1.3	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0.5	31.1	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.7	39.94	16.74	81.54	15.03	222.97	124
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.86	9.8	14.58	4.91	1.69	47.85	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.34	7.11	1.8	11.22	2.05	29.53	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.86
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.15
Sód [mg]	10%	2000	612.87	138.6	66.6	662.17	141.03	1621.28	81
Potas [mg]	10%	4700	716.34	899.88	120.6	625.82	160.1	2522.76	53
Wapń [mg]	10%	900	299.8	133.39	111.6	64.29	34.29	643.37	71
Fosfor [mg]	10%	580	474.62	235.31	8.1	278.7	119.61	1116.35	193
Magnez [mg]	10%	304.5	113.74	88.03	2.7	100.99	21.33	326.8	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.46	3.15	0.27	4.03	0.78	11.7	182
Witamina A [μg]	25%	565	150.6	39.51	6.9	16.82	5.17	219	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.64	0	1.01	0.34	3.03	29
witamina E [mg]	30%	9	3.55	2.85	0.34	4.98	0.93	12.66	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.25	0.02	0.35	0.07	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.31	0.02	0.17	0.15	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.2	3.99	0.14	5.95	1.32	14.62	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	23.7	4.13	10.09	3.1	77.4	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.7	0.38	0.18	1.83	0.39	4.05	91

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-06-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	445.8	449.9	124.3	468.5	95.3	1584	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1877	1893.9	523	1965.8	400	6659.9	93
Białko [g]	10%	106	20.5	32.7	3.6	15.2	5.9	78.1	73
Tłuszcz [g]	10%	56	11	12.9	3.1	17.1	4	48.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.8	3.8	0.4	2.1	2.4	12.6	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	3.9	0.6	6.1	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	2	1.9	6.6	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	106.6	0	0.2	0	117.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.97	52.47	21.89	67.68	8.77	220.8	123
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.6	17.69	1.89	4.61	8.77	47.58	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	4.04	3.07	8.61	0	23.37	77
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.47
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.41
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.12
Sód [mg]	10%	2000	375.99	274.74	7.24	631.39	97.2	1386.57	70
Potas [mg]	10%	4700	711.57	788.35	268.18	436.54	0	2204.66	47
Wapń [mg]	10%	900	316	133.41	21.35	57.02	162	689.79	76
Fosfor [mg]	10%	580	469.04	267.37	116.67	271.81	0	1124.9	194
Magnez [mg]	10%	304.5	107.98	55.15	51.83	84.2	0	299.17	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	2.76	0.87	3.14	0	9.33	146
Witamina A [µg]	25%	565	105.22	46.29	10.91	57	0	219.43	39
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.44	0	1.01	0	2.5	24
witamina E [mg]	30%	9	2.66	1.86	1.93	4.83	0	11.29	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.13	0.2	0.27	0	0.99	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.3	0.04	0.21	0	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	8.68	1.96	5.19	0	20.14	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	27.77	6.54	34.19	0	77.65	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.04	0.76	0.02	1.75	0.27	3.46	76

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	529.3	537.4	111.5	387	149.8	1715.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2221.9	2260.8	473.4	1621.8	625	7203.1	102
Białko [g]	10%	106	25.3	39.1	11.7	15.7	10.8	102.8	97
Tłuszcz [g]	10%	56	19.3	15.9	0.4	16	9.4	61.1	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	2.3	0	5	6.4	20	129
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	7.2	0.1	1.8	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	4.1	0.1	4.1	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	92	0	0	0	335.8	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.34	62.91	15.35	48.18	5.4	199.19	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.81	14.53	8.61	2.68	5.4	45.06	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	7.13	0.41	6.52	0	21.64	72
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.42
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	41.46
Sód [mg]	10%	2000	466.7	256.33	37.13	967.68	54	1781.85	89
Potas [mg]	10%	4700	796.37	1089.57	23.02	376.78	0	2285.77	48
Wapń [mg]	10%	900	347.1	85.35	3.28	34.48	0	470.23	52
Fosfor [mg]	10%	580	604.17	401.14	26.31	183.61	0	1215.24	210
Magnez [mg]	10%	304.5	120.24	76.44	7.83	64.45	0	268.98	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.04	2.39	0.23	2.44	0	10.12	158
Witamina A [µg]	25%	565	104.32	17.39	0	11.62	0	133.34	23
Witamina D [µg]	10%	10	2.15	0.67	0	1.01	0	3.84	39
witamina E [mg]	30%	9	2.87	3.31	0.08	2.56	0	8.84	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.22	0.02	0.22	0	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.33	0	0.09	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.66	15.87	0.04	3.89	0	22.48	195
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	10.43	0	6.97	0	26	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.29	0.71	0.1	2.68	0.15	4.45	99

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1677.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	7053.5	99
Białko [g]	10%	106	91.4	86
Tłuszcz [g]	10%	56	51.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	150.3	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	225.53	126
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	46.03	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	25.81	86
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	49
Sód [mg]	10%	2000	2032.19	102
Potas [mg]	10%	4700	2335.99	50
Wapń [mg]	10%	900	662.83	74
Fosfor [mg]	10%	580	1183.4	204
Magnez [mg]	10%	304.5	306.82	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.16	159
Witamina A [µg]	25%	565	198.84	35
Witamina D [µg]	10%	10	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	10.77	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.01	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	18.97	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.13	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.08	113