

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 21-27.07.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-07-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (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:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-21				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. P# chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 4. 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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry	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# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53% , Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% , # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,	1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. Rw pasta drobiowa z włoszczyzną 50.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 22% ,	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 7. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	pietruszką, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. P# sos pomidorowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2% 6. 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.]	
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. P# chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. 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).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. P#w filet z łocisty/połędwica ani 40.00g [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.] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	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# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw fasolka szparagowa gotowana (bt) 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 6. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 7. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. #parówki z szynki 80.00g [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).] 6. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% - P# chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] - P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] - 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% - P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] - P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	- 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% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] - P# sos szpinakowy z kurczakiem lekkostrawny 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 19%, Szpinak 11%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	Brzoskwinia 100.00g	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] - 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).] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g - P# pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	#serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] - P# chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ	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]	Rw płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli 150.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 17%, Płatki jaglane 17%	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] - P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

500, woda, drożdże, sól] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. 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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P#w filet złocisty/półdewica 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.] 7. P#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [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.)] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	2. P# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 6. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%		500, woda, drożdże, sól] 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. # domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%
---	---	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] - P# chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] - P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] - 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).] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] - P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% - Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] - Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] - P# surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] - 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).] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 60.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. 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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. 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.] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	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# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 4. P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% 5. R w gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. R w jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. R w galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. P#w połędwica sopocka aro*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Euchema, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] - P# chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] - P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] - 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).] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] - P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	- 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# 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% - Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% - Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra 2%	# biszkopty okrągłe m 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] - 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% - P#w filet złocisty/poledwica 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.] P# pasta twarogowa z włoszczyzną 50.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-07-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	776.3	568.7	41.5	497.1	133.6	2017.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3275	2400.1	175.4	2098.6	559.5	8508.9	101
Białko [g]	10%	100	30.8	36.5	0.3	20.8	14.8	103.4	104
Tłuszcz [g]	10%	56	17.5	9.8	0.3	10.9	6.7	45.5	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	3.6	0	2.4	4	14.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	2.7	0	3.1	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.2	1.5	0	3.9	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	79.7	0	14.9	0	105.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	126.25	87.86	10.08	79.51	3.37	307.08	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	26.12	22.47	9.72	3.28	3.37	64.97	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.11	8.87	1.71	1.43	0	17.13	58
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.93
Sód [mg]	10%	2000	825.19	303.61	0	1066.64	378	2573.44	128
Potas [mg]	10%	4700	680.86	1663.65	0	263.28	0	2607.81	55
Wapń [mg]	10%	900	337.19	314.11	0	26.51	0	677.82	75
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	509.86	0	66.73	0	1059.81	183
Magnez [mg]	10%	304.5	90.39	110.36	0	21.52	0	222.28	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	3.06	0	0.75	0	6.53	102
Witamina A [μg]	25%	565	14.73	141.21	0	6.49	0	162.44	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.16	0	1.31	0	2.58	26
witamina E [mg]	30%	9	3.86	2.53	0	1.99	0	8.39	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.34	0	0.05	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.67	0	0.06	0	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	10.77	0	1.63	0	13.9	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	72.94	0	3.89	0	85.68	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.84	0	2.96	1.05	6.43	143

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	661	527.6	89.2	643.9	95.3	2017.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2791.5	2222	376.7	2705.6	400	8495.9	100
Białko [g]	10%	100	30.7	21.3	0.7	22.4	5.9	81.2	81
Tłuszcz [g]	10%	56	13.2	13.8	0.7	24.7	4	56.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	2.6	0	8.6	2.4	19.8	128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6.2	0	1.4	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.8	0.1	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	142	0	0	0	153.2	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	106.2	82.71	21.78	83.11	8.77	302.58	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.52	8.65	17.46	8.69	8.77	59.1	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.89	6.5	3.6	0.64	0	13.65	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.34
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.28
Sód [mg]	10%	2000	1171.36	129.61	3.6	1491.84	97.2	2893.61	145
Potas [mg]	10%	4700	530.67	597.12	241.2	152.41	0	1521.41	32
Wapń [mg]	10%	900	292.51	121.66	7.2	8.74	162	592.12	67
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	193.84	16.2	11.35	0	511.79	88
Magnez [mg]	10%	304.5	52.81	46.21	5.4	5.77	0	110.19	36
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.27	3	0.54	0.41	0	5.24	82
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	21.5	13.8	10.35	0	51.57	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.01	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	1.92	1.94	0.68	1.98	0	6.54	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.15	0.05	0.03	0	0.41	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.37	0.04	0.02	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.94	2.23	0.28	0.51	0	3.98	34
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	12.9	8.27	6.2	0	30.94	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0.36	0.01	4.14	0.27	7.23	160

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	837	579.2	44.6	462.8	77.7	2001.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3537.9	2438.3	188.6	1957	330.4	8452.4	100
Białko [g]	10%	100	32.2	30.7	0.9	21.5	12.4	97.8	98
Tłuszcz [g]	10%	56	14.1	17.2	0.1	7.8	0	39.4	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.8	3.2	0	2	0	11.1	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7	0	1.7	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.8	0	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55	0	2.7	0	68.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	147	77.12	10.71	76.88	7.02	318.74	124
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	28.91	9.08	6.93	3.36	7.02	55.31	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	4	1.71	0.76	0	9.89	33
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	25.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	12.19
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.37
Sód [mg]	10%	2000	1120.42	160.32	2.7	770.85	54	2108.3	106
Potas [mg]	10%	4700	541.65	677.84	180	190.96	0	1590.45	34
Wapń [mg]	10%	900	268.21	49.96	8.1	50.59	0	376.86	43
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	240.34	21.6	58.59	0	619.39	107
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	53.83	7.2	18.53	0	124.1	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	1.94	0.54	0.68	0	4.6	72
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	41.29	2.02	12.04	0	67.44	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.67	0.67	1.65	0	7.47	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.17	0.01	0.04	0	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.22	0.04	0.09	0	0.76	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	9.75	0.82	0.3	0	12.27	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	24.77	1.21	7.22	0	40.46	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.44	0	2.14	0.15	5.27	117

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	736.7	624.4	93.5	517.9	95.3	2068	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3107.7	2636	396.3	2185.5	400	8725.7	104
Białko [g]	10%	100	32.1	44	2.9	22.3	5.9	107.3	107
Tłuszcz [g]	10%	56	16.7	11.2	0.7	11.8	4	44.7	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	3.8	0.1	2.9	2.4	14.6	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	2.9	0	3.5	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	2.2	0	4.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.9	0	56.2	0	206.5	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	116.89	90.48	18.83	81.68	8.77	316.67	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.97	17.13	1.88	4.63	8.77	47.41	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	7.61	0.38	2.23	0	15.27	50
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.28
Sód [mg]	10%	2000	1322.02	380.89	1.44	706.96	97.2	2508.53	125
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1321.35	61.94	391.53	0	2412.96	51
Wapń [mg]	10%	900	284.05	224.81	7.13	45.43	162	723.43	81
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	335.84	4.73	137.5	0	884.2	153
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	68.81	2.3	21.68	0	179.09	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.48	0.21	1.23	0	6.48	101
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	12.03	1.25	13.41	0	38.78	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.79	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	0.89	0.08	2.34	0	6.2	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.21	0	0.08	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.35	0.01	0.17	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.69	0.16	3.63	0	8.91	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	7.22	0.75	8.04	0	23.26	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	1.05	0	1.96	0.27	6.27	138

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	767.7	580	61.5	465.5	133.6	2008.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3242.8	2442.9	260.5	1965.3	559.5	8471.2	100
Białko [g]	10%	100	30	33.8	0.9	17.2	14.8	96.8	97
Tłuszcz [g]	10%	56	14.9	14.8	0.3	10.5	6.7	47.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.3	0	2.6	4	13.4	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.6	0	3.1	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	3.7	0	3.3	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	21	0	140	0	172.9	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	129.75	81.78	14.31	75.62	3.37	304.85	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	26.34	19.24	14.13	2.37	3.37	65.46	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.94	7.8	1.26	0.54	0	12.55	42
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.86
Sód [mg]	10%	2000	946.1	330.82	0	700.79	378	2355.71	118
Potas [mg]	10%	4700	561.8	1569.4	0	188.29	0	2319.5	49
Wapń [mg]	10%	900	334.87	109.13	0	36.04	0	480.05	53
Fosfor [mg]	10%	580	354.15	221.69	0	98.26	0	674.1	116
Magnez [mg]	10%	304.5	55.4	91.41	0	18.31	0	165.13	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	3.64	0	1.25	0	6.28	98
Witamina A [μg]	25%	565	6.31	37.25	0	4.05	0	47.61	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.68	0	3.19	32
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.57	0	1.71	0	6.99	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.24	0	0.05	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.24	0	0.21	0	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	5.47	0	0.22	0	6.7	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.78	22.35	0	2.42	0	28.56	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.62	0.91	0	1.94	1.05	5.88	131

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	739.5	631.7	89.2	493.5	95.3	2049.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3123.8	2662.1	376.7	2086.3	400	8649	103
Białko [g]	10%	100	33.2	37.2	0.7	27.8	5.9	105	105
Tłuszcz [g]	10%	56	13.9	15.2	0.7	8.3	4	42.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	3.9	0	1.9	2.4	14.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.4	0.1	3.2	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.4	0	0	0	82.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	122.03	90.28	21.78	77.39	8.77	320.26	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.22	24.29	17.46	3.22	8.77	69.97	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	7.63	3.6	1.28	0	15.94	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.86
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.68
Sód [mg]	10%	2000	1369.18	788.47	3.6	1084.75	97.2	3343.21	166
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1415.8	241.2	217.21	0	2415.86	52
Wapń [mg]	10%	900	268.21	114.24	7.2	20.96	162	572.62	64
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	369.98	16.2	20.98	0	706.02	123
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	90.7	5.4	11.16	0	151.8	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.17	0.54	0.73	0	6.89	107
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	36.3	13.8	17.07	0	79.25	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.96	0.68	2.18	0	7.3	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.24	0.05	0.04	0	0.5	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.34	0.04	0.03	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	14.11	0.28	0.7	0	16.5	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	21.78	8.27	10.24	0	47.55	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.8	2.19	0.01	3.01	0.27	8.35	185

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	739.1	608	102.3	499	95.3	2043.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3119.4	2568.6	432.5	2105.7	400	8626.3	102
Białko [g]	10%	100	28.2	41.2	2.4	18.9	5.9	96.6	96
Tłuszcz [g]	10%	56	15.6	8.8	1.8	11.8	4	42.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	2.4	0.3	2	2.4	12.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	0	4.1	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	1.7	0	4.5	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.2	0	0.3	0	245.7	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	123.88	95.56	19.17	79.45	8.77	326.84	126
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	24.15	12.76	9.71	3.92	8.77	59.33	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.93	9.23	0.35	0.66	0	15.18	50
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.63
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60
Sód [mg]	10%	2000	844.84	344.01	49.68	901.94	97.2	2237.68	111
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1156.38	0	174.55	0	1996.08	43
Wapń [mg]	10%	900	307.34	109.2	0	28.62	162	607.16	67
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	443.63	0	59.24	0	982.42	169
Magnez [mg]	10%	304.5	98	84.9	0	7.87	0	190.79	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.03	0	0.48	0	6.76	106
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	30.5	0	11.01	0	47.29	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.83	0	1.02	0	3.51	35
witamina E [mg]	30%	9	2.57	1.94	0	2.93	0	7.45	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0	0.03	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.4	0	0.11	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	14.92	0	0.55	0	16.6	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	18.3	0	6.6	0	28.37	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	0.95	0.13	2.5	0.27	5.59	124

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2029.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8561.3	101
Białko [g]	10%	100	98.3	98
Tłuszcz [g]	10%	56	45.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	147.8	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	313.86	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	60.22	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.23	47
% energii z białka	10%	18	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	57	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2574.35	128
Potas [mg]	10%	4700	2123.44	45
Wapń [mg]	10%	900	575.72	64
Fosfor [mg]	10%	580	776.82	134
Magnez [mg]	10%	304.5	163.34	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.11	95
Witamina A [µg]	25%	565	70.63	12
Witamina D [µg]	10%	10	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	7.19	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.26	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	40.69	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.43	143