Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 14-20.07.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-07-14
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** podwieczorek **4.** kolacja **5.** posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych (7) (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:** 53%, **białka:** 20%, **tłuszczów:** 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-14				
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# chleb graham 130.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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	1. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. 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 jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli	1. **# jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem, płatkami 200.00g** składniki: Skyr naturalny 51% [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 34%, **Płatki owsiane 11%**, Słonecznik nasiona 3%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. # pasta z soczewicy i kopru 80.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. P#w filet złocisty/polędwica 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, subtancja 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**]	100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. 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]		rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-15				
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# chleb graham 100.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. **Bułki grahamki 55.00g** 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).]	1. **P# zupa krem wielowarzywny 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%**, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 2. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z **pszenicy** durum] 3. P# sos pomidorowy z włoszczyzną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39%	1. P#c ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P#w polędwica sopocka aro*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. P#w filet złocisty/polędwica 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, subtancja 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**]	[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka **pszenna** typ 450] 4. 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] 5. **Jaja gotowane iżż 50.00g**		czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. **P# pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 60.00g** składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 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.]	
Dzień: 3 - Środa, 2025-07-16				
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# chleb graham 100.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier,	1. P# zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzyca w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Rw filet z kurczaka pieczony z	1. **P# jogurt z nasionami 100.00g** składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, **Płatki owsiane 5%**	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka**, sól.]

mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 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.] 7. **Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g** 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**]	ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z **pszenicy** durum] 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. K# 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] 6. **P# sos pietruszkowy niskotłuszczowy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 62%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%**, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka **pszenna** typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]		cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P# pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z **makreli** 60% (**ryba** Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, **seler**, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z **pszenicy** durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-17				
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# chleb graham 100.00g	1. **P# zupa jarzynowa zabielana jogurtem 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3%	1. Brzoskwinia 50.00g 2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik nasiona 5.00g	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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 złocisty/polędwica ani 40.00g [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, subtancja 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**]	[składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, **Seler korzeniowy 3%**, Sól biała 0% 2. P#o gulasz węgierski (z indykiem) 250.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ogórek kwaszony 100.00g 4. Kasza gryczana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 5. 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]	4. **Płatki owsiane 20.00g**	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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 5. 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.]	

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-18				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. **Bułki grahamki 55.00g** 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. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. **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**] 7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka **jaja** kurzego) – substancja konserwująca.] 8. P# serek wiejski 50.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól]	1. P# zupa kalafiorowa 250.00g 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% 2. **Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **# Kasza orkiszowa 30%** [składniki: z **pszenicy** orkisz w 100%] 3. **Rw dorsz pieczony 150.00g** składniki: **Dorsz mrożony 69%**, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. 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] 7. **P# sos chrzanowy 60.00g** składniki: Woda wodociągowa 74%, **Masło ekstra 10%**, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - **pirosiarczyn** sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka **pszenna** typ 450]	1. **K#k makaron na zimno z mozzarellą 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 50%, **k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10%** [składniki: mąka z **pszenicy** durum], p# ser mozzarela w solance 10% [składniki: **mleko** pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Ogórek kwaszony 10%, Ogórek 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: **mleko, mleko** w proszku, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 4. P# pasta z dorsza, pomidorowa (l) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: **ryba**], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. **#serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g** [składniki: **mleko** odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-19				
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# chleb graham 100.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. **# domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g** składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, **Seler korzeniowy 8%**, Pietruszka korzeń 8%, **Jaja kurze całe 8%** 7. 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, 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**	1. **P# zupa krupnik 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, **Kasza jęczmienna perłowa 4%**, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 2. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. **# pulpet drobiowy nadziewany serem - zapiekany 130.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 81%, **Jaja kurze całe 7%**, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. 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] 5. **Rw sos szpinakowo-śmietanowy 100.00g** składniki: Szpinak 63%, **Śmietana 12% tłuszczu 13%**, Woda wodociągowa 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Czosnek 1%	1. **P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g** składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, **Płatki owsiane 13%**	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. P# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 4. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [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, subtancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]	6. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z **pszenicy** durum]			

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-20				
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# chleb graham 70.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. **Jaja gotowane iżż 50.00g** 7. #kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 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# 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% 2. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z **pszenicy** durum] 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 6. 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]	1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g [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).] 3. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [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, subtancja konserwująca: azotyn sodu.] 4. P#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [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.] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-07-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	770.6	426.5	189	484.6	133.6	2004.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3247	1791.4	797.6	2038.1	559.5	8433.8	100
Białko [g]	10%	100	35.3	29.4	15.1	16.1	14.8	110.9	110
Tłuszcz [g]	10%	56	16.2	14.5	3.7	13.2	6.7	54.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	2.5	0.4	2	4	14.6	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.3	0.9	5.3	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6	3.7	2	6.3	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	67.8	0	0	0	78.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	128.69	47.88	24.5	80.2	3.37	284.65	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.49	10.48	8.75	1.79	3.37	38.92	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.76	6.86	1.91	9.86	0	34.4	115
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.53
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.29
Sód [mg]	10%	2000	2089.59	686.31	38.82	653.46	378	3846.19	192
Potas [mg]	10%	4700	959.34	1129.56	198.97	508.01	0	2795.89	59
Wapń [mg]	10%	900	484.08	102.42	21.54	52.94	0	660.99	73
Fosfor [mg]	10%	580	682.16	373.5	134.94	278.3	0	1468.93	253
Magnez [mg]	10%	304.5	184.48	104.09	46.23	98.16	0	432.97	142
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.13	2.43	1.14	3.67	0	13.38	209
Witamina A [µg]	25%	565	14.32	36.87	5.14	10.75	0	67.1	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.01	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	3.34	2.75	1.44	3.8	0	11.35	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.22	0.18	0.33	0	1.34	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.29	0.05	0.15	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.03	13.21	0.62	5.56	0	26.44	229
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	17.94	3.08	6.45	0	36.07	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.8	1.9	0.1	1.81	1.05	9.61	213

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	701	559.8	139.2	506.2	95.3	2001.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2954.5	2360.4	582.4	2126.3	400	8423.8	100
Białko [g]	10%	100	33	26.4	8.7	24.9	5.9	99.1	99
Tłuszcz [g]	10%	56	14.7	14.1	6.9	15.8	4	55.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	3.6	0.7	3.8	2.4	15.1	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.1	3.7	3.6	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	2.1	2	5.2	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	154.9	18	5	0	188.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	115.45	82.85	11.1	71.36	8.77	289.54	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.22	12.74	1.5	3.3	8.77	41.55	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.04	2.28	1.4	10.95	0	27.68	93
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.62
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.86
Sód [mg]	10%	2000	1417.29	230.96	29.28	1006.49	97.2	2781.22	139
Potas [mg]	10%	4700	917.94	690.13	282.25	544.08	0	2434.42	53
Wapń [mg]	10%	900	313.75	102.84	23.07	92.04	162	693.72	77
Fosfor [mg]	10%	580	634.82	234.88	128.64	335.57	0	1333.92	229
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	48.49	33.89	96.65	0	346.77	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.17	2.69	0.53	4.04	0	12.44	194
Witamina A [µg]	25%	565	13.35	29.5	5.97	16.48	0	65.3	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.14	0	1.03	0	3.21	31
witamina E [mg]	30%	9	3.48	1.69	1.38	2.99	0	9.55	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.14	0.08	0.32	0	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.38	0.06	0.26	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.32	3.52	2.37	5.39	0	17.62	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	17.7	1.92	9.88	0	37.52	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.93	0.64	0.08	2.79	0.27	6.95	155

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-16

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	731.5	589.5	145.2	458.7	108.8	2033.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3081.8	2482.1	606.3	1928.2	457.3	8555.9	101
Białko [g]	10%	100	34.5	36	7	15	14.8	107.5	108
Tłuszcz [g]	10%	56	16.1	14.7	8.5	13.1	4	56.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	2.2	2.2	3.1	2.7	15.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	6.2	1.6	2.2	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	3.6	3.4	4.7	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	69.1	0	0.1	0	79.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	119.08	82.77	10.67	74.95	3.24	290.73	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.69	16.92	4.9	3.44	2.7	44.67	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.27	9.48	1.07	10	0	34.84	117
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.08
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.92
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43
Sód [mg]	10%	2000	1462.74	317.99	53.48	786.53	378	2998.76	150
Potas [mg]	10%	4700	842.7	1310.01	125.25	484.79	0	2762.77	59
Wapń [mg]	10%	900	316.18	116.62	100.57	50.1	0	583.48	65
Fosfor [mg]	10%	580	569.84	375.54	151.38	266.57	0	1363.34	235
Magnez [mg]	10%	304.5	176.2	85.43	66.48	96.06	0	424.18	140
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.75	1.47	3.7	0	12.39	194
Witamina A [µg]	25%	565	10.95	48.06	0	13.74	0	72.76	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.7	3.43	2.88	3.07	0	12.09	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.25	0.11	0.32	0	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.34	0.04	0.14	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.31	13.02	0.58	5.61	0	26.54	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	28.84	0	8.24	0	43.65	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.06	0.88	0.14	2.18	1.05	7.49	167

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-17

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	718.1	564.2	179.4	444.7	95.3	2001.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.9	2373.5	754	1869.3	400	8421.8	100
Białko [g]	10%	100	33.1	35.2	7.6	19.1	5.9	101.1	101
Tłuszcz [g]	10%	56	16.3	15.2	6	12.4	4	54.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.3	2.9	2	2.8	2.4	16.5	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.1	0.8	1.9	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.8	3.9	1.8	4.6	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	116.34	76.84	24.78	69.27	8.77	296.02	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.09	13	9.55	1.95	8.77	49.38	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.4	10.77	2.36	10.39	0	36.94	124
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.71
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.76
Sód [mg]	10%	2000	1130.64	884.19	67.18	988.38	97.2	3167.6	158
Potas [mg]	10%	4700	905.79	1198.78	193.9	456.88	0	2755.37	59
Wapń [mg]	10%	900	315.55	109.88	127.66	57.43	162	772.54	85
Fosfor [mg]	10%	580	639.32	474.52	124.02	263.71	0	1501.58	258
Magnez [mg]	10%	304.5	169.09	232.88	42.97	92.35	0	537.3	176
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.22	4.27	1.16	3.79	0	14.45	226
Witamina A [µg]	25%	565	58.72	80.46	1.01	12.6	0	152.8	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	4.07	3.51	1.56	2.54	0	11.69	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.47	0.13	0.31	0	1.46	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.28	0.05	0.13	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.57	5.3	0.85	5.29	0	18.03	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.23	42.43	0.6	7.56	0	85.83	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	2.45	0.18	2.74	0.27	7.91	176

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-18

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	528	709.2	178.6	472.8	77.7	1966.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2221.7	2976.7	749.3	1988	330.4	8266.3	98
Białko [g]	10%	100	26.9	33.7	8.1	23.2	12.4	104.4	104
Tłuszcz [g]	10%	56	13.6	23.8	7.9	13.2	0	58.6	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.4	5.4	3.2	1.9	0	16.1	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.4	1.9	5.2	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	5.4	1	6.2	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	27.8	0	0.5	0	29.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	79.66	97.63	18.67	70.29	7.02	273.29	106
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.98	12.2	2.47	3.63	7.02	31.31	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.56	15.22	0.26	10.25	0	36.29	121
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.77
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.97
Sód [mg]	10%	2000	1279.14	153.48	206.76	645.24	54	2338.63	117
Potas [mg]	10%	4700	503.31	1009.48	55.48	552.71	0	2120.99	45
Wapń [mg]	10%	900	68.86	109.48	11.73	86.81	0	276.9	31
Fosfor [mg]	10%	580	297.41	313.06	11.68	341.13	0	963.3	166
Magnez [mg]	10%	304.5	114.37	125.11	13.02	97.83	0	350.35	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.67	3.12	0.28	3.82	0	10.9	170
Witamina A [µg]	25%	565	10.27	94.17	3.76	13.3	0	121.52	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.33	0	1.02	0	2.36	23
witamina E [mg]	30%	9	2.85	4.38	0.75	3.69	0	11.68	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.49	0	0.33	0	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.26	0.01	0.26	0	0.69	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.85	5.82	0.09	5.55	0	17.32	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	56.5	2.25	7.98	0	72.91	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	0.42	0.57	1.79	0.15	5.84	130

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-19

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	724.1	694.5	216.3	439.6	95.3	2170	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3048.9	2914.9	912.1	1853	400	9128.9	109
Białko [g]	10%	100	32.6	40.9	7.6	23.4	5.9	110.7	111
Tłuszcz [g]	10%	56	17.2	25.6	4.7	8.3	4	60	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	4.6	2.1	1.7	2.4	16.3	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	11.3	0.6	2	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.5	6.3	0.7	4.6	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	108.5	0	0.9	0	154.3	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	116.79	79.92	36.97	72.76	8.77	315.24	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.7	13.02	17.97	5.35	8.77	59.83	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.32	9.89	2.67	10.08	0	36.97	124
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.96
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.62
Sód [mg]	10%	2000	1010.21	761.38	70.92	882.78	97.2	2822.5	142
Potas [mg]	10%	4700	942.09	1367.65	327.96	575.27	0	3212.98	68
Wapń [mg]	10%	900	322.29	237.48	131.76	87.65	162	941.2	105
Fosfor [mg]	10%	580	636.87	459.61	115.92	377.11	0	1589.52	274
Magnez [mg]	10%	304.5	170.05	126.71	50.76	98.11	0	445.63	147
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.83	4.4	1.17	3.74	0	14.16	221
Witamina A [µg]	25%	565	11.42	88.96	4.5	62.62	0	167.51	30
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	0.54	0	1.03	0	3.09	30
witamina E [mg]	30%	9	3.12	5.95	0.46	3.83	0	13.38	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.33	0.11	0.33	0	1.37	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.47	0.09	0.36	0	1.51	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.24	15.34	0.48	6.27	0	31.34	272
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	42.77	2.7	37.57	0	89.9	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.8	2.11	0.19	2.45	0.27	7.05	156

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-20

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	749.3	635.9	91.6	418	95.3	1990.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3145.5	2678.4	386.3	1760.9	400	8371.3	100
Białko [g]	10%	100	31.1	40.1	3.5	18.5	5.9	99.3	100
Tłuszcz [g]	10%	56	26.8	16.8	2.2	8.6	4	58.6	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	9.2	2.4	1.2	1.9	2.4	17.2	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	7.7	0	1.4	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	4.3	0.1	3.6	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	80.7	0	0	0	217.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	101.47	84.19	14.88	71.58	8.77	280.91	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.1	9.81	12.82	3.27	8.77	49.79	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.31	6.55	1.18	10.17	0	29.22	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.01
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.03
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.97
Sód [mg]	10%	2000	1054.14	160.22	49.27	1076.58	97.2	2437.42	122
Potas [mg]	10%	4700	908.04	1038.99	178.2	465.43	0	2590.67	55
Wapń [mg]	10%	900	324.91	136.88	91.8	50.23	162	765.83	85
Fosfor [mg]	10%	580	659.03	377.93	15.18	269.11	0	1321.26	228
Magnez [mg]	10%	304.5	155.5	82.66	14.51	94.15	0	346.82	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.39	3.3	0.37	3.7	0	12.76	200
Witamina A [µg]	25%	565	13.35	33.49	19.23	58.87	0	124.96	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.67	0	0.67	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	3.48	3.23	0.1	3.06	0	9.89	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.24	0.02	0.31	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.38	0.05	0.17	0	1.3	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	13.69	0.24	5.86	0	25.13	218
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	20.09	11.54	35.32	0	74.97	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.44	0.13	2.99	0.27	6.09	136

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2024.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8514.6	101
Białko [g]	10%	100	104.7	105
Tłuszcz [g]	10%	56	56.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.9	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	111.2	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	290.06	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	45.06	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.76	113
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	49
Sód [mg]	10%	2000	2913.19	146
Potas [mg]	10%	4700	2667.58	57
Wapń [mg]	10%	900	670.66	74
Fosfor [mg]	10%	580	1363.12	235
Magnez [mg]	10%	304.5	412	135
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.93	202
Witamina A [µg]	25%	565	110.28	19
Witamina D [µg]	10%	10	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	11.38	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.25	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	23.2	202
Witamina C [mg]	55%	67.5	62.98	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.28	162