

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 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 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, 2025-07-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g 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. 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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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.] 7. 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# 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 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]	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 100.00g [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 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]	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-15

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

1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. Butki grahamki 55.00g 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. P#w poledwica 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.] 6. P#w filet złocisty/poledwica 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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. 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# 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% [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, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 5. Jaja gotowane iżż 50.00g	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 100.00g [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 (karoten).] 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 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.)]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	---	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g 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 słoðu pszennego, kwas askorbinowy] 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: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 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.)] 6. Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g 7. 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# zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycą 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 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]	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 100.00g [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: 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,	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

			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 150.00g 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. 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 6. P#w filet złocisty/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.] 7. 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# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [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]	1. Brzoskwinia 50.00g 2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik nasiona 5.00g 4. Płatki owsiane 20.00g	1. P# chleb graham 100.00g [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 (karoten).] 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.)]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: 2. Bufki grahamki 55.00g 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 kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykor, żyto] 6. 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.] 7. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki 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 150.00g 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 mozzarella 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 100.00g [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 (karoten).] 3. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 4. P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 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 150.00g 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. 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 6. 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, hydrolyzat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. 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# 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 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%	1. P# chleb graham 100.00g [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 (karoten).] 3. P# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 4. 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.] 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]

	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 150.00g 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. 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. Jaja gotowane iż 50.00g 6. #kiefbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. 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# 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%, Bazylija 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 100.00g [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 (karoten).] 3. P#w filet złocisty/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.] 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%	1700	413.8	426.5	189	381.8	133.6	1544.9	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1740.2	1791.4	797.6	1604	559.5	6492.9	90
Białko [g]	10%	106	21.6	29.4	15.1	12.5	14.8	93.7	88
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	14.5	3.7	12.3	6.7	49.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.5	0.4	1.8	4	13.3	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	6.3	0.9	5.1	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	3.7	2	5.8	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	67.8	0	0	0	74.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.77	47.88	24.5	58.6	3.37	193.13	109
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.23	10.48	8.75	1.66	3.37	34.52	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.28	6.86	1.91	6.98	0	23.04	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.81
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	42.53
Sód [mg]	10%	2000	1540.05	686.31	38.82	455.46	378	3098.65	155
Potas [mg]	10%	4700	546.62	1129.56	198.97	411.26	0	2286.42	49
Wapń [mg]	10%	900	359.84	102.42	21.54	43.04	0	526.85	58
Fosfor [mg]	10%	580	333.54	373.5	134.94	196.4	0	1038.4	179
Magnez [mg]	10%	304.5	84.29	104.09	46.23	70.26	0	304.89	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.91	2.43	1.14	2.68	0	9.17	144
Witamina A [μg]	25%	565	13.69	36.87	5.14	10.75	0	66.47	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.41	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.31	2.75	1.44	3.5	0	10.01	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.22	0.18	0.23	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.29	0.05	0.12	0	0.79	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.44	13.21	0.62	3.86	0	20.14	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.21	17.94	3.08	6.45	0	35.7	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.27	1.9	0.1	1.26	1.05	7.74	172

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%	1700	405.8	559.8	139.2	403.5	95.3	1603.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1708.1	2360.4	582.4	1692.2	400	6743.3	95
Białko [g]	10%	106	21.5	26.4	8.7	21.3	5.9	84	79
Tłuszcz [g]	10%	56	10.9	14.1	6.9	15	4	51	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.3	3.6	0.7	3.6	2.4	13.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	5.1	3.7	3.4	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.3	2.1	2	4.8	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	154.9	18	5	0	184.5	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.49	82.85	11.1	49.76	8.77	210.99	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.04	12.74	1.5	3.16	8.77	37.24	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.29	2.28	1.4	8.07	0	18.05	61
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.72
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.99
Sód [mg]	10%	2000	986.55	230.96	29.28	808.49	97.2	2152.48	107
Potas [mg]	10%	4700	563.27	690.13	282.25	447.33	0	1983	43
Wapń [mg]	10%	900	195.45	102.84	23.07	82.14	162	565.53	63
Fosfor [mg]	10%	580	335.34	234.88	128.64	253.67	0	952.54	164
Magnez [mg]	10%	304.5	84.29	48.49	33.89	68.75	0	235.43	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.69	0.53	3.05	0	8.84	138
Witamina A [μg]	25%	565	12.72	29.5	5.97	16.48	0	64.67	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	1.14	0	1.03	0	3.2	31
witamina E [mg]	30%	9	2.64	1.69	1.38	2.68	0	8.4	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.14	0.08	0.23	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.38	0.06	0.23	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.74	3.52	2.37	3.7	0	12.34	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	17.7	1.92	9.88	0	37.14	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.74	0.64	0.08	2.24	0.27	5.38	120

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%	1700	442.2	589.5	145.2	356	108.8	1641.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1859.4	2482.1	606.3	1494.1	457.3	6899.4	97
Białko [g]	10%	106	23.7	36	7	11.4	14.8	93.1	88
Tłuszcz [g]	10%	56	13	14.7	8.5	12.3	4	52.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	2.2	2.2	3	2.7	14.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	6.2	1.6	2.1	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	3.6	3.4	4.3	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	69.1	0	0.1	0	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	61.04	82.77	10.67	53.35	3.24	211.09	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.52	16.92	4.9	3.31	2.7	40.37	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.26	9.48	1.07	7.12	0	24.95	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.55
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.32
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	40.13
Sód [mg]	10%	2000	1031.28	317.99	53.48	588.53	378	2369.3	119
Potas [mg]	10%	4700	505.16	1310.01	125.25	388.04	0	2328.48	50
Wapń [mg]	10%	900	201.05	116.62	100.57	40.2	0	458.45	50
Fosfor [mg]	10%	580	296.71	375.54	151.38	184.67	0	1008.31	174
Magnez [mg]	10%	304.5	95.48	85.43	66.48	68.16	0	315.57	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.22	2.75	1.47	2.71	0	9.16	143
Witamina A [μg]	25%	565	10.32	48.06	0	13.74	0	72.13	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	9	1.97	3.43	2.88	2.76	0	11.06	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.25	0.11	0.23	0	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.34	0.04	0.11	0	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.21	13.02	0.58	3.92	0	20.75	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.19	28.84	0	8.24	0	43.27	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	0.88	0.14	1.63	1.05	5.92	132

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%	1700	422.9	564.2	179.4	341.9	95.3	1603.9	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1778.5	2373.5	754	1435.2	400	6741.4	95
Białko [g]	10%	106	21.6	35.2	7.6	15.5	5.9	86	81
Tłuszcz [g]	10%	56	12.4	15.2	6	11.5	4	49.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	2.9	2	2.7	2.4	15.2	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	6.1	0.8	1.8	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	3.9	1.8	4.1	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	20.2	0	0	0	26.8	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	59.38	76.84	24.78	47.67	8.77	217.46	122
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.91	13	9.55	1.82	8.77	45.06	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.65	10.77	2.36	7.51	0	27.3	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.98
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.89
Sód [mg]	10%	2000	699.9	884.19	67.18	790.38	97.2	2538.86	127
Potas [mg]	10%	4700	551.12	1198.78	193.9	360.13	0	2303.95	50
Wapń [mg]	10%	900	197.25	109.88	127.66	47.53	162	644.34	71
Fosfor [mg]	10%	580	339.84	474.52	124.02	181.81	0	1120.19	193
Magnez [mg]	10%	304.5	85.64	232.88	42.97	64.45	0	425.95	139
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.6	4.27	1.16	2.8	0	10.84	170
Witamina A [µg]	25%	565	58.09	80.46	1.01	12.6	0	152.17	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	9	3.22	3.51	1.56	2.23	0	10.54	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.47	0.13	0.21	0	1.09	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.28	0.05	0.1	0	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.99	5.3	0.85	3.59	0	12.75	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.85	42.43	0.6	7.56	0	85.45	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.94	2.45	0.18	2.19	0.27	6.34	141

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%	1700	322.5	651.8	178.6	370.1	77.7	1601	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1353.5	2734.2	749.3	1553.9	330.4	6721.5	95
Białko [g]	10%	106	19.7	32.4	8.1	19.6	12.4	92.4	89
Tłuszcz [g]	10%	56	11.9	23.4	7.9	12.3	0	55.7	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	5.3	3.2	1.7	0	15.6	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	10.3	1.9	5	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	5.3	1	5.8	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	27.8	0	0.5	0	29.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	36.46	84.5	18.67	48.69	7.02	195.36	108
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	5.71	12.06	2.47	3.49	7.02	30.77	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.8	13.73	0.26	7.37	0	26.17	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	29.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.2
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.23
Sód [mg]	10%	2000	883.14	151.67	206.76	447.24	54	1742.83	87
Potas [mg]	10%	4700	309.81	964.99	55.48	455.96	0	1786.26	39
Wapń [mg]	10%	900	49.06	103.4	11.73	76.91	0	241.12	26
Fosfor [mg]	10%	580	133.61	270.31	11.68	259.23	0	674.85	117
Magnez [mg]	10%	304.5	58.57	106.07	13.02	69.93	0	247.61	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.69	2.88	0.28	2.83	0	7.69	119
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	2.23	4.28	0.75	3.38	0	10.66	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.41	0	0.23	0	0.8	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.09	0.25	0.01	0.23	0	0.59	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.46	5.06	0.09	3.85	0	11.47	100
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	2.45	0.42	0.57	1.24	0.15	4.35	96

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%	1700	434.7	694.5	108.1	336.8	95.3	1669.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1826.5	2914.9	456	1418.8	400	7016.4	99
Białko [g]	10%	106	21.9	40.9	3.8	19.8	5.9	92.4	89
Tłuszcz [g]	10%	56	14	25.6	2.3	7.4	4	53.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	4.6	1	1.6	2.4	14	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	11.3	0.3	1.8	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	6.3	0.3	4.2	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	41.1	108.5	0	0.9	0	150.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.76	79.92	18.48	51.16	8.77	217.11	122
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.53	13.02	8.98	5.22	8.77	46.55	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.31	9.89	1.33	7.2	0	25.74	85
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.1
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.61
Sód [mg]	10%	2000	578.75	761.38	35.46	684.78	97.2	2157.58	108
Potas [mg]	10%	4700	604.56	1367.65	163.98	478.52	0	2614.71	55
Wapń [mg]	10%	900	207.16	237.48	65.88	77.75	162	750.29	83
Fosfor [mg]	10%	580	363.74	459.61	57.96	295.21	0	1176.53	203
Magnez [mg]	10%	304.5	89.33	126.71	25.38	70.21	0	311.64	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	4.4	0.58	2.75	0	10.34	162
Witamina A [μg]	25%	565	10.79	88.96	2.25	62.62	0	164.63	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0.54	0	1.03	0	3.09	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	5.95	0.23	3.53	0	12.12	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.33	0.05	0.24	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.47	0.04	0.33	0	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.13	15.34	0.24	4.58	0	25.3	220
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.47	42.77	1.35	37.57	0	88.17	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.6	2.11	0.09	1.9	0.27	5.39	119

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%	1700	515.8	635.9	91.6	315.3	95.3	1654.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2159.6	2678.4	386.3	1326.8	400	6951.3	97
Białko [g]	10%	106	21.8	40.1	3.5	14.9	5.9	86.4	82
Tłuszcz [g]	10%	56	23.4	16.8	2.2	7.8	4	54.4	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	8.1	2.4	1.2	1.8	2.4	16	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.7	0	1.3	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	4.3	0.1	3.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	80.7	0	0	0	214.1	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.47	84.19	14.88	49.98	8.77	215.31	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11	9.81	12.82	3.14	8.77	45.56	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.29	6.55	1.18	7.29	0	21.31	71
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.49
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.2
Sód [mg]	10%	2000	742.2	160.22	49.27	878.58	97.2	1927.48	96
Potas [mg]	10%	4700	611.42	1038.99	178.2	368.68	0	2197.3	47
Wapń [mg]	10%	900	212.55	136.88	91.8	40.33	162	643.57	71
Fosfor [mg]	10%	580	408.69	377.93	15.18	187.21	0	989.02	170
Magnez [mg]	10%	304.5	88.79	82.66	14.51	66.25	0	252.21	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.36	3.3	0.37	2.71	0	9.75	153
Witamina A [µg]	25%	565	12.72	33.49	19.23	58.87	0	124.33	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.63	0.67	0	0.67	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	9	2.82	3.23	0.1	2.76	0	8.92	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.24	0.02	0.22	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.38	0.05	0.14	0	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.76	13.69	0.24	4.16	0	20.87	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	20.09	11.54	35.32	0	74.59	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.06	0.44	0.13	2.44	0.27	4.81	107

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1617	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6795.2	95
Białko [g]	10%	106	89.7	85
Tłuszcz [g]	10%	56	52.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	208.64	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	40.01	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	23.79	79
% energii z białka	10%	20	-	24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	53	-	46
Sód [mg]	10%	2000	2283.88	114
Potas [mg]	10%	4700	2214.3	48
Wapń [mg]	10%	900	547.16	60
Fosfor [mg]	10%	580	994.26	171
Magnez [mg]	10%	304.5	299.04	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.4	147
Witamina A [µg]	25%	565	109.42	19
Witamina D [µg]	10%	10	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	10.24	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.88	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	17.66	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	62.46	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.7	127