

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 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 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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-21				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna , kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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 (karotenyl).]	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 gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała	1. P#c kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem mozzarelli light 250.00g składniki: Pomidor 48%, Woda wodociągowa 17%, # Ogórek kwaszony 14% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza gryczana 7%, p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Pomidor 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z białej fasolki z	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. P# twarożek z natką pietruszki 80.00g 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% 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]	0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. 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, pietruszka, 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] 5. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 6. P# sos pomidorowy 150.00g 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]		koprem i majerankiem 80.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	
--	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-22

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: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 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# 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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, 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], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 6. P# sos koperkowy lekki 100.00g 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% 7. Rw fasolka szparagowa gotowana (bt) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%	1. P# jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 1%	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
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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 6. 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 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% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P#o sos szpinakowy z kurczakiem 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Woda wodociągowa 20%, Szpinak 12%, # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Groszek zielony konserwowy M 6% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P#c kasza orkiszowa z cukinią i natką pietruszki 150.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. 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%	1. #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
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 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 (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. 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.)] 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# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzniennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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 zmierzniennych 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 brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 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% 6. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IZZ 17%	1. 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] 2. P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Paszтет z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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# pasta twarogowa z koperkiem 70.00g 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# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	- 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw dorsz pieczony 130.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% - Brokuły ugotowane 200.00g	P# jogurt z nasionami 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% - P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] - P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka,	- Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(słonecznikowy (26%), Iniany (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 polędwica 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 Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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	stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 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#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], 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% 6. P# sos koperkowy lekki 100.00g 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%	(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Rw galaretka z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%
--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. Rw sos warzywny 100.00g 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%	1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P#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.] 6. P# pasta z dwóch serów i brokuł 60.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. 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%	1700	457.8	453.7	147.7	320.3	108.8	1488.5	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1921.8	1908.9	618.6	1338.2	457.3	6245.1	88
Białko [g]	10%	106	21.6	29.4	6.6	10.6	14.8	83.3	78
Tłuszcz [g]	10%	56	17.1	13.1	6.5	15.1	4	55.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	4	1.7	2	2.7	14.2	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	4.8	2.6	6.5	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.6	1.8	1.6	6.3	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.4	82.2	0	0	0	89.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	56.91	57.39	16.93	39.78	3.24	174.26	98
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.1	13.86	3.56	2.66	2.7	34.89	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.4	5.94	2.56	8.78	0	22.7	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.18
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.06
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	38.76
Sód [mg]	10%	2000	708.87	1018.95	273.02	517.36	378	2896.22	145
Potas [mg]	10%	4700	495.69	484.94	442.8	254.51	0	1677.95	35
Wapń [mg]	10%	900	255.78	33.74	23.29	50.08	0	362.9	41
Fosfor [mg]	10%	580	345.37	240.75	108.08	134.77	0	829	144
Magnez [mg]	10%	304.5	73.33	39.61	59.35	48.24	0	220.55	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.72	1.31	1.25	1.95	0	6.24	98
Witamina A [µg]	25%	565	14.77	28.4	25.24	8.02	0	76.44	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.27	0	1.01	0	2.32	23
witamina E [mg]	30%	9	3.55	1.48	2.07	3.85	0	10.97	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.2	0.14	0.16	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.21	0.07	0.09	0	0.85	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.92	9.58	1.48	2.54	0	14.53	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.86	5.25	15.14	4.81	0	34.08	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.96	2.83	0.75	1.43	1.05	7.24	161

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%	1700	416.4	482.9	286.2	322.1	95.3	1603	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1752.1	2035.1	1205	1351.7	400	6744.2	94
Białko [g]	10%	106	20.7	20.8	11.4	23.3	5.9	82.3	79
Tłuszcz [g]	10%	56	11.3	11.5	7.4	11.6	4	45.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	2.3	2.9	1.7	2.4	14.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	4.9	1.1	4.5	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	2.2	1.3	5.4	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	142.4	0	46.9	0	195.9	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	61.54	76.91	45.35	33.75	8.77	226.35	127
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.47	7.39	13.49	1.75	8.77	43.9	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.35	5.89	4	5.47	0	22.72	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.02
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.56
Sód [mg]	10%	2000	704.13	143.36	99.81	354.96	97.2	1399.47	70
Potas [mg]	10%	4700	596.06	734.76	230.85	620.58	0	2182.26	47
Wapń [mg]	10%	900	189.8	140.3	187.2	43.32	162	722.63	81
Fosfor [mg]	10%	580	299.41	236.46	198.9	329.34	0	1064.12	184
Magnez [mg]	10%	304.5	81.53	55.55	59.4	74.37	0	270.86	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.17	3.49	1.89	2.38	0	9.94	156
Witamina A [μg]	25%	565	63.72	27.37	3.45	11.42	0	105.96	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	1.27	0	1.01	0	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	3.41	1.58	0.8	3.08	0	8.88	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.17	0.19	0.22	0	0.89	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.5	0.07	0.18	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.12	3.28	0.44	12.08	0	19.93	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.23	16.42	2.06	6.85	0	63.57	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.95	0.39	0.27	0.98	0.27	3.49	78

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%	1700	435.7	610.1	86.6	256.8	77.7	1467.1	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1830.7	2569.3	362.4	1079.9	330.4	6173	87
Białko [g]	10%	106	21.7	34.4	3	15.1	12.4	86.8	82
Tłuszcz [g]	10%	56	14.1	17.5	3.8	7.2	0	42.8	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.6	2.5	0.5	1.9	0	10.5	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	7.6	1.8	1.9	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	4.2	0.9	3.8	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	58.5	0	2.7	0	67.9	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.71	80.49	10.83	35.24	7.02	192.3	108
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.4	9.96	3.08	3.46	7.02	34.93	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.77	3.72	1.92	5.02	0	17.44	58
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.84
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	24.16
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.99
Sód [mg]	10%	2000	907.53	227.61	14.92	440.28	54	1644.35	82
Potas [mg]	10%	4700	459.26	733.64	204.05	374.56	0	1771.53	38
Wapń [mg]	10%	900	198.8	61.04	28.34	67.15	0	355.34	39
Fosfor [mg]	10%	580	297.61	265.37	26.07	175.77	0	764.84	131
Magnez [mg]	10%	304.5	96.38	61.74	18.26	52.91	0	229.31	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.17	2.33	0.38	2.16	0	7.06	110
Witamina A [μg]	25%	565	7.46	43.1	7.13	19.61	0	77.32	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.4	0	1.02	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	9	2.61	2.96	0.74	2.52	0	8.84	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.19	0.05	0.17	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.3	0.25	0.02	0.15	0	0.74	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.19	10.59	0.31	2.97	0	17.07	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.48	25.86	4.27	11.77	0	46.39	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	0.63	0.04	1.22	0.15	4.11	91

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%	1700	438.9	701.4	54	319.6	95.3	1609.3	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1845.1	2946	226.2	1341.4	400	6758.8	95
Białko [g]	10%	106	24	37.8	3.7	10.6	5.9	82.2	79
Tłuszcz [g]	10%	56	13.5	23.9	2.5	11	4	55	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	4.4	1.1	1.9	2.4	13.9	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	10.4	0.5	4.1	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	6.3	0.1	5	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.1	112.8	42.3	26.8	0	189.1	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.78	88.83	4.23	47.71	8.77	208.32	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.24	14.68	3.76	4.31	8.77	43.78	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.05	10.25	0.36	6.65	0	24.32	81
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.88
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	34.04
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.08
Sód [mg]	10%	2000	629.52	367.73	51.75	378.03	97.2	1524.23	76
Potas [mg]	10%	4700	581.09	1191.76	100.64	369.3	0	2242.81	47
Wapń [mg]	10%	900	227.22	208.12	62.39	69.69	162	729.44	81
Fosfor [mg]	10%	580	403.74	376.92	30.75	181.37	0	992.79	171
Magnez [mg]	10%	304.5	88.52	129.05	3.89	56.05	0	277.53	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.88	2.59	0.42	2.26	0	8.16	128
Witamina A [µg]	25%	565	59.97	36.76	5.75	27.84	0	130.33	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.41	0.2	1.13	0	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	3.32	4.38	0.34	3.07	0	11.13	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.45	0.02	0.18	0	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.29	0.07	0.17	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.06	6.05	0.29	2.81	0	12.21	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.98	22.06	3.45	6.91	0	68.4	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.74	1.02	0.14	1.05	0.27	3.81	84

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%	1700	527.9	573.6	188.8	296.4	133.6	1720.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2218.1	2414	788.1	1241.7	559.5	7221.7	101
Białko [g]	10%	106	22.6	32.9	9.1	14.4	14.8	93.9	89
Tłuszcz [g]	10%	56	16.4	17.4	11	12.5	6.7	64.3	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.8	2.2	2.8	3.2	4	16.3	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.5	8.1	2.1	4.5	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6	4.4	4.5	4.3	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.3	20.2	0	233.4	0	261	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	77.16	73.42	13.87	33.79	3.37	201.64	113
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.33	10.91	6.38	1.84	3.37	35.84	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.86	4.39	1.39	4.88	0	20.54	69
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	38.39
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	36.94
Sód [mg]	10%	2000	529.17	109.32	69.52	409.31	378	1495.33	73
Potas [mg]	10%	4700	720.29	740.7	162.83	340.72	0	1964.55	41
Wapń [mg]	10%	900	257.02	85.64	130.74	75.39	0	548.81	62
Fosfor [mg]	10%	580	457.92	152.57	196.79	269.42	0	1076.71	185
Magnez [mg]	10%	304.5	108.79	47.15	86.43	56.46	0	298.85	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.14	2.05	1.91	3.43	0	10.54	165
Witamina A [µg]	25%	565	154.26	81.3	0	7.87	0	243.44	42
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.4	0	2.13	0	3.58	35
witamina E [mg]	30%	9	4.79	4.42	3.75	2.44	0	15.41	171
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.12	0.14	0.19	0	0.84	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.22	0.05	0.43	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.65	2.92	0.76	2.58	0	11.92	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.55	48.78	0	4.72	0	92.06	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.46	0.3	0.19	1.13	1.05	3.73	83

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%	1700	446.5	611.8	168.2	255.1	95.3	1577.1	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1877.8	2565.7	708.7	1073.5	400	6625.8	93
Białko [g]	10%	106	27.9	37.2	6.1	17	5.9	94.2	89
Tłuszcz [g]	10%	56	13	22.6	4	6.3	4	50	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.6	4.6	1.4	1.2	2.4	15.3	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	8.8	0.7	1.7	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	4.9	0.8	3.9	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	67.6	0	0	0	74.2	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58	71.27	28.25	35.5	8.77	201.81	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.72	15.52	8.7	2.96	8.77	45.68	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.26	12.78	2.76	6.05	0	28.87	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.13
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.33
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.55
Sód [mg]	10%	2000	2701.68	350.21	47.61	324.36	97.2	3521.06	176
Potas [mg]	10%	4700	505.16	1183.75	162.63	409.17	0	2260.73	48
Wapń [mg]	10%	900	503.72	140.98	91.98	48.89	162	947.58	105
Fosfor [mg]	10%	580	296.71	366.47	120.96	146.41	0	930.56	160
Magnez [mg]	10%	304.5	95.48	87	36.18	55.35	0	274.02	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.22	2.79	1.18	2.49	0	8.7	137
Witamina A [μg]	25%	565	10.32	54.82	3.45	22.46	0	91.05	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	9	1.97	4.47	0.54	2.74	0	9.74	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.27	0.12	0.19	0	0.85	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.33	0.04	0.11	0	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.21	12.88	0.29	3.14	0	19.54	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.19	32.89	2.06	13.47	0	54.63	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.5	0.97	0.13	0.9	0.27	8.8	195

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%	1700	434.1	586.7	123.8	309.1	95.3	1549.1	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1822.3	2474.9	521.1	1297.6	400	6516.1	92
Białko [g]	10%	106	18.9	35.8	5.7	18	5.9	84.5	80
Tłuszcz [g]	10%	56	15	11.9	3.8	10.7	4	45.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	2.9	2.2	3.1	2.4	14.9	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	4.4	0	2.6	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.2	2.4	0	4.4	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	101	0	0.3	0	234.8	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	59.42	87.56	17.13	38.12	8.77	211.01	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.62	16.2	15.3	4.05	8.77	56.96	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.47	7.23	1.04	5.96	0	21.73	72
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.78
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.33
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.89
Sód [mg]	10%	2000	399.33	329.88	86.99	1529.97	97.2	2443.39	121
Potas [mg]	10%	4700	791.76	962.71	158.4	388.54	0	2301.41	48
Wapń [mg]	10%	900	252.58	98.64	153.59	243.82	162	910.65	101
Fosfor [mg]	10%	580	439.29	347.74	13.5	187.63	0	988.17	170
Magnez [mg]	10%	304.5	99.41	68.31	12.9	54.71	0	235.34	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.82	2.59	0.32	2.29	0	9.04	142
Witamina A [μg]	25%	565	44.3	16.25	17.1	70.07	0	147.74	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.63	0.8	0	1.01	0	3.46	34
witamina E [mg]	30%	9	3.65	2.05	0.09	3.56	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.21	0.01	0.18	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.33	0.04	0.22	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.02	11.74	0.22	3.26	0	18.25	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.58	9.75	10.26	42.04	0	88.64	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.1	0.91	0.24	4.24	0.27	6.1	135

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1573.5	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6612.1	93
Białko [g]	10%	106	86.8	82
Tłuszcz [g]	10%	56	51.4	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	158.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	202.24	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	42.28	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	22.62	75
% energii z białka	10%	20	-	24
% energii z tłuszczu	10%	29	-	31
% energii z węglowodanów	10%	51	-	45
Sód [mg]	10%	2000	2132.01	106
Potas [mg]	10%	4700	2057.32	43
Wapń [mg]	10%	900	653.91	73
Fosfor [mg]	10%	580	949.46	164
Magnez [mg]	10%	304.5	258.06	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.53	134
Witamina A [µg]	25%	565	124.61	22
Witamina D [µg]	10%	10	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	10.62	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.21	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	63.97	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.33	118