

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 28.07-03.08.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-07-28
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: 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: pomidor, sałata 1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 6. P# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 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.)]	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 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% 3. P#o bolognese wieprzowe z warzywami 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 170.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	1. P# jogurt z nasionami 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 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 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.)]	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 koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 20% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe 8% 5. Surówka z kapusty białej 200.00g 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 po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona	1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 56%, Ser twarogowy chudy 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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. #serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

	13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1% , Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-30

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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. 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] 6. Jaja gotowane iżż 50.00g 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.)]	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 gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 4. P# farsz wegetariański 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. P# serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-31

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 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 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: cykorja, żyto] 6. #parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], 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. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 6. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza i fasoli 60.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-01

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: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 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: cykorja, żyto] 6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. 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# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%	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. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g 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%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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 (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorія, żyto] 6. 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.] 7. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego],	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 pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Pulpet ala gałabek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, jaja kurze całe 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 6. Brokuły ugotowane 150.00g 7. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny	1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [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], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	MIELONY 0%		uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-03				
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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 6. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92% , k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko , mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 7. P#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,	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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek	1. P#d koktajl z pomarańczą 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56% , Pomarańcza 28%, 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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. P# ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko , bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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.]	suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%			
---	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-07-28

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	309.4	698.6	217.9	370.6	95.3	1692	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1301	2938.5	909.4	1554	400	7103.1	100
Białko [g]	10%	106	21.3	37.9	10.5	16.5	5.9	92.3	88
Tłuszcz [g]	10%	56	9.2	22.3	12.7	13.7	4	62.1	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.3	5.5	3.3	2.7	2.4	16.3	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	6.3	2.4	5.2	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	3.6	5.2	5.8	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.2	0	30.8	0	53	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	37.73	89.5	16.01	49.23	8.77	201.25	113
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	6.36	12.9	7.36	3.34	8.77	38.75	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.2	5.97	1.6	8.06	0	20.85	69
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	36.02
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	41.69
Sód [mg]	10%	2000	518.73	284.41	80.22	472.69	97.2	1453.26	73
Potas [mg]	10%	4700	377.4	677.52	187.88	577.88	0	1820.69	38
Wapń [mg]	10%	900	103.6	47.33	150.86	66.58	162	530.39	59
Fosfor [mg]	10%	580	260.51	140.61	227.07	277.19	0	905.38	156
Magnez [mg]	10%	304.5	48.13	43.23	99.73	79.23	0	270.32	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.93	1.91	2.2	3.4	0	9.47	147
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	15.94	0	21.48	0	51.07	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.62	0	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	2.39	2.63	4.33	3.31	0	12.67	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.14	0.16	0.26	0	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.13	0.06	0.17	0	0.75	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.57	3.76	0.88	6.65	0	13.87	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	9.56	0	12.88	0	30.64	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.44	0.79	0.22	1.31	0.27	3.63	80

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-29

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	312	654.2	154.1	441.5	77.7	1639.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1308.9	2759.2	648.1	1848.7	330.4	6895.6	96
Białko [g]	10%	106	16.1	41.6	7.5	17.9	12.4	95.7	90
Tłuszcz [g]	10%	56	11.5	13	4.7	18.5	0	47.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	3.2	0.4	3.3	0	11.3	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	4.5	2.3	5.6	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	2.6	1.4	6.2	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	106.5	0.3	0	0	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	38.45	97.74	21.21	55.45	7.02	219.89	124
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	6.32	13.5	1.25	4.93	7.02	33.04	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.34	10.12	1.89	9.61	0	26.96	90
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	29.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.37
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.42
Sód [mg]	10%	2000	550.5	634.6	162.11	864.99	54	2266.22	114
Potas [mg]	10%	4700	315.73	1200.62	99.66	417.53	0	2033.55	44
Wapń [mg]	10%	900	55.77	125.02	28.19	64.77	0	273.77	30
Fosfor [mg]	10%	580	140.68	410.95	89.4	217.17	0	858.22	147
Magnez [mg]	10%	304.5	45.03	87.88	20.79	77.83	0	231.54	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	2.86	0.82	3.41	0	8.79	137
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	88.52	5.71	60.62	0	212.05	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.94	0	1.01	0	2.98	29
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.19	1.08	4.69	0	11.84	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.26	0.06	0.26	0	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.45	0.1	0.17	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.71	14.24	1.09	4.48	0	22.54	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	40.38	3.42	36.37	0	114.5	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.52	1.76	0.45	2.4	0.15	5.66	126

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-30

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	428.3	645.1	102.6	300.9	95.3	1572.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1798.8	2694	430.8	1265.8	400	6589.5	93
Białko [g]	10%	106	20.5	22.2	10.8	12.6	5.9	72.1	68
Tłuszcz [g]	10%	56	14.4	36	2.8	7.4	4	64.8	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	5.8	1.8	1.6	2.4	16.2	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	17.6	0	1.8	0	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	7.7	0.1	4.1	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	147.2	0	0	0	280.6	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.34	60.77	9.99	49.61	8.77	186.48	105
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.27	21.68	6.3	2.67	8.77	48.7	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.77	5.83	3.24	7.42	0	23.26	78
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.36
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.35
Sód [mg]	10%	2000	913.38	406.37	325.8	828.18	97.2	2570.94	128
Potas [mg]	10%	4700	507.41	541.97	253.8	426.73	0	1729.93	37
Wapń [mg]	10%	900	215.9	109.35	32.4	40.78	162	560.44	63
Fosfor [mg]	10%	580	370.96	398.99	28.8	181.81	0	980.57	169
Magnez [mg]	10%	304.5	100.88	139.94	14.4	64	0	319.23	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.98	3.95	0.45	2.71	0	10.11	158
Witamina A [µg]	25%	565	7.46	106.35	2.54	16.35	0	132.72	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.63	0.8	0	1.01	0	3.45	34
witamina E [mg]	30%	9	2.3	5.81	0.35	2.51	0	10.99	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.37	0.04	0.22	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.38	0.04	0.08	0	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.21	3.77	0.38	3.92	0	11.29	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.48	15.49	1.52	9.8	0	31.32	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.53	1.12	0.9	2.3	0.27	6.42	143

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-31

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	496.1	612.1	147.1	332.5	108.8	1696.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2079.5	2576.6	619.1	1395.9	457.3	7128.6	100
Białko [g]	10%	106	22.6	41.7	6.4	13.9	14.8	99.7	93
Tłuszcz [g]	10%	56	20.6	17.1	4.2	10.4	4	56.5	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.7	2.7	2.4	1.5	2.7	17.1	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	7.4	0	3.9	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	3.9	0	5.2	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	158	0	0	0	164.6	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.31	76.17	21.73	49.98	3.24	209.44	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.83	15.39	17.68	2.96	2.7	51.57	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.65	6.95	1.89	8.8	0	24.3	80
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.91
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.07
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.02
Sód [mg]	10%	2000	757.5	503.2	99	519.87	378	2257.59	113
Potas [mg]	10%	4700	551.12	1182.62	106.2	443.41	0	2283.36	48
Wapń [mg]	10%	900	197.25	91.76	172.8	42.69	0	504.51	56
Fosfor [mg]	10%	580	339.84	427.23	13.5	187.54	0	968.11	167
Magnez [mg]	10%	304.5	85.64	79.54	7.2	67.79	0	240.18	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.6	2.85	0.27	2.82	0	8.55	134
Witamina A [μg]	25%	565	58.09	16.86	3.97	15.65	0	94.59	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.77	0	1.01	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	3.22	3.11	0.27	3.5	0	10.12	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.24	0.01	0.24	0	0.77	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.41	0.03	0.12	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.99	15.49	0.07	4.1	0	22.67	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.85	10.11	2.38	9.39	0	56.75	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	1.39	0.27	1.44	1.05	5.64	126

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-08-01

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	488.4	606.2	145.2	347	95.3	1682.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2050.5	2552.1	606.3	1456.2	400	7065.3	100
Białko [g]	10%	106	28.5	32.1	7	13.6	5.9	87.2	83
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	17.4	8.5	11.6	4	59.3	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.6	2.1	2.2	2.5	2.4	15.9	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	8.8	1.6	3.9	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.3	4.8	3.4	4.9	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	57.1	0	105.7	0	169.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.24	82.72	10.67	51.09	8.77	210.5	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.74	9.95	4.9	5.31	8.77	38.7	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.87	5.33	1.07	8.18	0	21.47	72
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.94
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.16
Sód [mg]	10%	2000	2628.6	216.7	53.48	485.38	97.2	3481.37	174
Potas [mg]	10%	4700	530.87	559.16	125.25	625.73	0	1841.02	39
Wapń [mg]	10%	900	508.47	113.97	100.57	82.16	162	967.19	107
Fosfor [mg]	10%	580	336.24	155.29	151.38	273.84	0	916.76	158
Magnez [mg]	10%	304.5	99.59	39.12	66.48	78.77	0	283.97	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.78	2.05	1.47	3.71	0	10.02	157
Witamina A [μg]	25%	565	10.32	77.46	0	88.94	0	176.73	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.5	0	1.52	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	2.16	4.48	2.88	4.37	0	13.9	155
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.22	0.11	0.27	0	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.22	0.04	0.32	0	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.43	2.29	0.58	4.72	0	10.04	87
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.19	30.56	0	53.36	0	90.12	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.3	0.6	0.14	1.34	0.27	8.7	193

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-02

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	432.2	617.1	81	389.3	95.3	1615.1	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1816.8	2593.6	340.1	1630.6	400	6781.2	95
Białko [g]	10%	106	22.2	37.4	4.7	11.6	5.9	82	78
Tłuszcz [g]	10%	56	13.2	19.7	2.8	16.2	4	56.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.4	3.6	1.6	3.5	2.4	14.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	5.8	0	3.8	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	7.5	0.1	5.2	0	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7	79	0	0	0	86.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	59.52	77.06	9.53	53.01	8.77	207.92	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.23	11.59	8.37	5.32	8.77	46.3	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.14	9.48	1.08	7.66	0	25.38	86
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.06
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.85
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.09
Sód [mg]	10%	2000	616.95	215.17	72	560.45	97.2	1561.79	79
Potas [mg]	10%	4700	577.22	1229.53	253.8	426.66	0	2487.23	52
Wapń [mg]	10%	900	239.03	128.17	116.1	45.26	162	690.58	77
Fosfor [mg]	10%	580	359.15	503.82	18.9	195.19	0	1077.06	186
Magnez [mg]	10%	304.5	84.05	137.5	7.2	69.62	0	298.38	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.35	3.46	0.45	2.65	0	8.91	139
Witamina A [μg]	25%	565	16.81	98.22	17.25	57.77	0	190.06	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.82	0	1.01	0	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	3.36	6.95	0.85	3.96	0	15.14	167
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.37	0.05	0.22	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.5	0.03	0.13	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.6	7.59	0.85	4.24	0	16.29	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.08	58.93	10.35	34.66	0	114.03	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.71	0.59	0.2	1.55	0.27	3.9	86

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-03

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	438.3	644.1	74.7	328.4	95.3	1580.9	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1839.8	2707	315.6	1383.2	400	6645.8	93
Białko [g]	10%	106	21.3	36.8	3.1	17.9	5.9	85.2	81
Tłuszcz [g]	10%	56	15.4	21.6	1.2	7.5	4	50	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	3.3	0.7	1.7	2.4	12.8	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	9.5	0.2	1.8	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	5.5	0	4.1	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	123.3	101.7	3.7	0.5	0	229.3	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.04	78.76	13.27	50.51	8.77	208.36	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.3	14.39	11.33	3.76	8.77	48.57	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.28	6.71	1.09	6.67	0	21.76	72
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.59
Sód [mg]	10%	2000	600.01	407.21	35.1	835.56	97.2	1975.09	99
Potas [mg]	10%	4700	590.91	834.78	263.25	439.33	0	2128.28	46
Wapń [mg]	10%	900	224.24	111.29	103.72	62.56	162	663.82	74
Fosfor [mg]	10%	580	401.01	160.33	85.87	252.37	0	899.59	156
Magnez [mg]	10%	304.5	88.44	47.33	20.92	68.32	0	225.02	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	1.89	0.31	2.56	0	8.43	132
Witamina A [μg]	25%	565	13.69	39.7	17.62	13.95	0	84.97	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.58	0.67	0	1.02	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	2.47	4.18	0.13	2.66	0	9.46	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.14	0.05	0.24	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.18	0.15	0.22	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.46	3.95	0.24	4.04	0	10.7	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.21	23.82	10.57	8.36	0	50.98	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.66	1.13	0.09	2.32	0.27	4.93	109

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1639.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6887	97
Białko [g]	10%	106	87.7	83
Tłuszcz [g]	10%	56	56.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.9	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	155.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	206.26	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	43.66	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	23.42	78
% energii z białka	10%	19	-	24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	45
Sód [mg]	10%	2000	2223.75	111
Potas [mg]	10%	4700	2046.29	43
Wapń [mg]	10%	900	598.67	67
Fosfor [mg]	10%	580	943.67	163
Magnez [mg]	10%	304.5	266.95	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.18	143
Witamina A [µg]	25%	565	134.6	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	12.02	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.35	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.76	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.55	123