

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 7-13.07.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-07-07
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, 2025-07-07

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 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: cykoria, żyto] 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. P# ser twarogowy chudy 30.00g [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 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. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. 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% 5. R w 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%, Bazylia suszona 1% 6. P# sos pietruszkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 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: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 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 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# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-08

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: 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: cykoria, żyto] 6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:	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. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Twarożek - gzik 150.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 150.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. P#c makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 23%, p# Makaron pełne ziarno 15% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, 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 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 (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 40%, 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. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-09

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 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 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: cykoria, żyto] 6. P# pasta drobiowa pietruszkowa 60.00g 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# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 550 1% 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 200.00g	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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# twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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.]	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-10

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 digliceridy 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: cykoria, żyto] 6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. Jaja gotowane iż 50.00g	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 pomidorowa meksykańska 350.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g 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. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Kapusta kiszona z marchewką 100.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	1. K#d koktajl pietruszkowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	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 digliceridy 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#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.] 6. K# twaróg z brokułem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 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 (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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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] - P# serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	- 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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% - Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% - Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% - Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą i cukinią 250.00g składniki: Woda wodociągowa 32%, Cukinia 27%, Kasza gryczana 14%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	P#c kasza orkiszowa z cukinią i natką pietruszki 170.00g 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%	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - P# chleb graham 100.00g [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: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% - P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	P# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-12

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# 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# chłodnik z jajkiem 350.00g składniki: p# Kefir 29% [składniki: Mleko, białka	P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 150.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - P# tłuszcz roślinny do	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: cykoria, 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# ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych], Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, Jaja gotowane IŻŻ 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0% 3. P#o kurczak w sosie ala curry 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Mąka pszenna typ 550 1%, Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0% 4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]		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. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13%	
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-13

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 pszenego, 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: cykoria, żyto] 6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. 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%	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 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. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 6. 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%	1. P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, 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 50.00g [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. #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).] 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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

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	397.5	556	90.6	358.9	108.8	1512	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1674.8	2339.2	381.2	1508.1	457.3	6360.8	88
Białko [g]	10%	106	21.6	39.2	4.6	18.4	14.8	98.7	92
Tłuszcz [g]	10%	56	9	16.1	3	10.8	4	43.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	2.4	1.5	2.6	2.7	12.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	7.2	0.2	3.4	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.2	0.2	4.7	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.1	82.9	0	5	0	95.1	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	60.89	67.26	11.47	50.71	3.24	193.58	108
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.5	12.92	5.31	2.76	2.7	35.2	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.08	7.62	0.62	7.67	0	23	77
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	29.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.56
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.34
Sód [mg]	10%	2000	740.85	451.52	58.44	1159.04	378	2787.87	140
Potas [mg]	10%	4700	567.53	1209.54	34.11	431.58	0	2242.77	48
Wapń [mg]	10%	900	220.67	122.17	101.52	79.44	0	523.81	59
Fosfor [mg]	10%	580	359.71	437.15	38.97	256.37	0	1092.21	188
Magnez [mg]	10%	304.5	83.06	95.97	11.61	84.05	0	274.71	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.27	2.61	0.35	2.92	0	8.16	128
Witamina A [μg]	25%	565	14.59	55.64	0	13.1	0	83.34	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.03	0	2.48	24
witamina E [mg]	30%	9	2.55	3.07	0.12	2.53	0	8.28	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.27	0.03	0.21	0	0.82	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.37	0.01	0.2	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.58	16.13	0.07	3.69	0	23.48	204
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.75	32.21	0	7.86	0	48.83	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.05	1.25	0.16	3.21	1.05	6.96	154

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-08

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	467.9	494.4	108.2	312.9	95.3	1478.7	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1966.2	2088.5	453.6	1316.8	400	6225.4	87
Białko [g]	10%	106	24.5	33.5	5	17.2	5.9	86.3	82
Tłuszcz [g]	10%	56	15.2	9.2	3.8	7.7	4	40	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	4.3	0.5	1.9	2.4	13.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	2.2	1.5	2	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	0.7	0.8	4.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.7	30.5	0	2.7	0	40	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	61.62	70.3	14.84	46.94	8.77	202.49	113
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.3	11.69	2.62	2.63	8.77	38.02	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.83	2.18	2.92	6.68	0	18.62	62
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.74
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.71
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.55
Sód [mg]	10%	2000	1088.61	193.27	18.59	558.27	97.2	1955.95	98
Potas [mg]	10%	4700	557.49	554.23	168.09	361.78	0	1641.61	36
Wapń [mg]	10%	900	203.51	176.26	41.17	71.2	162	654.15	74
Fosfor [mg]	10%	580	344.2	331.73	28.25	216.45	0	920.65	158
Magnez [mg]	10%	304.5	86.5	36.68	11.47	67.04	0	201.7	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	1.67	0.51	2.77	0	7.6	118
Witamina A [μg]	25%	565	58.13	15.56	23.9	16.09	0	113.69	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.74	0	1.02	0	2.8	27
witamina E [mg]	30%	9	3.23	0.47	1.03	2.57	0	7.31	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.11	0.02	0.22	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.63	0.04	0.17	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3	2.96	0.25	3.8	0	10.02	87
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.87	9.33	14.34	9.65	0	68.21	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	0.53	0.05	1.55	0.27	4.88	108

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-09

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	414	533.7	93.6	384.8	108.8	1535.1	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1739.2	2245.1	392.5	1616	457.3	6450.4	90
Białko [g]	10%	106	18	31.5	4.8	19.5	14.8	88.8	84
Tłuszcz [g]	10%	56	13.4	14.7	2.8	12.5	4	47.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.6	2.2	1.6	2.3	2.7	12.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.8	0	4.4	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.2	6.6	0.1	5.5	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	29.7	41.8	0	0.6	0	72.1	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.89	73.5	13.68	52.07	3.24	201.4	113
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.95	10.55	10.35	4.92	2.7	39.48	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.48	9.85	3.24	7.47	0	28.05	94
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.35
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.97
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.68
Sód [mg]	10%	2000	363.38	115.1	138.6	856.41	378	1851.5	93
Potas [mg]	10%	4700	637.31	1241.19	253.8	475.39	0	2607.7	55
Wapń [mg]	10%	900	214.78	130.75	140.4	90.57	0	576.51	65
Fosfor [mg]	10%	580	366.67	427.65	28.8	256.56	0	1079.68	186
Magnez [mg]	10%	304.5	92.05	136.44	14.4	67.7	0	310.6	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.7	3.26	0.45	2.81	0	9.23	144
Witamina A [μg]	25%	565	17.03	85.86	2.54	16.92	0	122.37	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.48	0.28	0	1.02	0	2.8	28
witamina E [mg]	30%	9	3.06	6.43	0.35	3.48	0	13.34	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.41	0.04	0.23	0	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.35	0.04	0.23	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.49	9.48	0.38	4.05	0	19.42	168
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.22	51.51	1.52	10.15	0	73.42	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1	0.31	0.38	2.37	1.05	4.62	103

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-10

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	471.7	598.3	95.8	350	95.3	1611.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1979.5	2512.2	404.6	1472	400	6768.4	96
Białko [g]	10%	106	24.4	38.3	4.1	17.8	5.9	90.6	86
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	20.8	1.8	9.5	4	53.9	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	3.6	1.1	1.9	2.4	14.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	8.7	0	2.8	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	5.1	0	4.7	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	116.7	0	0.4	0	250.7	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.16	68.88	15.94	51.98	8.77	202.74	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.64	12	13.54	4.69	8.77	49.65	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.69	9.05	0.76	7.3	0	23.82	79
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.09
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.13
Sód [mg]	10%	2000	743.55	874.82	35.36	836.85	97.2	2587.8	130
Potas [mg]	10%	4700	615.47	447.71	177.75	451.18	0	1692.11	37
Wapń [mg]	10%	900	216.6	22.17	2.7	70.7	162	474.19	52
Fosfor [mg]	10%	580	407.79	156.2	9	253.23	0	826.23	143
Magnez [mg]	10%	304.5	89.24	48	14.85	71.72	0	223.82	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.59	1.18	0.17	2.68	0	7.64	120
Witamina A [μg]	25%	565	14.59	0	3.37	68.66	0	86.63	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.63	0.56	0	1.02	0	3.22	32
witamina E [mg]	30%	9	2.91	2.49	0.09	3.68	0	9.19	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.17	0.01	0.23	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.08	0.04	0.25	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.77	3.95	0.21	4.29	0	11.23	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.75	0	2.02	41.2	0	51.98	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.06	2.43	0.09	2.32	0.27	6.46	143

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-11

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	422.8	523.8	98.2	422	99.9	1566.8	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1778.3	2196	410.8	1769.8	416.7	6571.7	93
Białko [g]	10%	106	22.8	33.8	3.4	13.9	7.2	81.4	77
Tłuszcz [g]	10%	56	12.1	20.6	4.3	15.7	6.3	59.1	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	2.4	0.5	2	4.3	13.9	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	10.4	2	6.8	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	5.9	1	6.8	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	20.2	0	0	0	26.8	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	59.09	55.21	12.27	60.62	3.6	190.8	107
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.02	11.49	3.49	5.14	3.6	36.76	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.05	9.14	2.18	8.83	0	27.22	90
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	38.36
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	40.89
Sód [mg]	10%	2000	582.45	142.62	16.91	467.32	36	1245.32	62
Potas [mg]	10%	4700	555.17	1141.56	231.26	574.97	0	2502.97	53
Wapń [mg]	10%	900	201.3	149.54	32.12	56.64	0	439.62	49
Fosfor [mg]	10%	580	338.94	363.68	29.55	195.9	0	928.09	160
Magnez [mg]	10%	304.5	86.09	139.8	20.7	72.19	0	318.8	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.82	4.07	0.43	3.08	0	10.43	163
Witamina A [μg]	25%	565	59.97	43.65	8.08	19.67	0	131.37	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	1	0	1.01	0	3.03	30
witamina E [mg]	30%	9	3.32	4.22	0.84	4.52	0	12.92	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.37	0.05	0.25	0	0.96	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.45	0.02	0.11	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.01	5.33	0.35	4.27	0	12.97	112
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.98	26.19	4.84	11.8	0	78.82	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.61	0.39	0.04	1.29	0.1	3.11	69

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-12

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	403.8	652.3	124.3	407.6	95.3	1683.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1699.6	2748.8	523	1707.9	400	7079.5	99
Białko [g]	10%	106	22.5	45.9	3.6	13	5.9	91.1	85
Tłuszcz [g]	10%	56	10.6	16.9	3.1	16.8	4	51.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	4.3	0.4	2.1	2.4	14	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	5.3	0.6	6	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.8	1.9	6.3	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.1	124.9	0	0.2	0	132.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.81	81.5	21.89	54.38	8.77	224.37	126
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.21	20.21	1.89	4.24	8.77	45.34	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.77	5.15	3.07	6.88	0	21.89	73
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.06
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.92
Sód [mg]	10%	2000	711.6	345.02	7.24	507.52	97.2	1668.6	83
Potas [mg]	10%	4700	485.18	1006.6	268.18	378.49	0	2138.47	45
Wapń [mg]	10%	900	224.72	149.45	21.35	51.08	162	608.61	68
Fosfor [mg]	10%	580	362.41	358.66	116.67	222.67	0	1060.42	182
Magnez [mg]	10%	304.5	98.81	71.49	51.83	67.46	0	289.61	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.23	3.18	0.87	2.55	0	8.84	139
Witamina A [μg]	25%	565	7.46	65.04	10.91	57	0	140.43	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.44	0	1.01	0	2.49	24
witamina E [mg]	30%	9	2.12	2.66	1.93	4.65	0	11.38	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.17	0.2	0.22	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.38	0.04	0.19	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.24	12.47	1.96	4.17	0	21.87	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.48	39.02	6.54	34.19	0	84.25	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.95	0.02	1.4	0.27	4.17	92

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-13

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	517.7	605.6	111.5	284.3	149.8	1669.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2171	2550.2	473.4	1187.6	625	7007.5	99
Białko [g]	10%	106	28.4	40.8	11.7	12.1	10.8	104	98
Tłuszcz [g]	10%	56	20.7	16	0.4	15.2	9.4	61.8	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.2	2.3	0	4.9	6.4	20	129
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.4	7.2	0.1	1.6	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	4.1	0.1	3.6	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	240	92	0	0	0	332	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.95	78.03	15.35	26.58	5.4	183.32	104
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.66	14.71	8.61	2.55	5.4	41.94	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.28	7.13	0.41	3.64	0	18.47	61
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.65
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	38.93
Sód [mg]	10%	2000	796.28	256.33	37.13	769.68	54	1913.43	96
Potas [mg]	10%	4700	635.2	1089.57	23.02	280.03	0	2027.84	43
Wapń [mg]	10%	900	248.61	85.35	3.28	24.58	0	361.83	40
Fosfor [mg]	10%	580	468.49	401.14	26.31	101.71	0	997.65	173
Magnez [mg]	10%	304.5	92.59	76.44	7.83	36.55	0	213.43	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.4	2.39	0.23	1.45	0	8.5	133
Witamina A [μg]	25%	565	13.69	17.39	0	11.62	0	42.71	7
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0.67	0	1.01	0	3.83	39
witamina E [mg]	30%	9	2.64	3.31	0.08	2.26	0	8.3	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.22	0.02	0.13	0	0.68	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.33	0	0.06	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.48	15.87	0.04	2.2	0	20.6	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.21	10.43	0	6.97	0	25.62	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.21	0.71	0.1	2.13	0.15	4.78	106

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1579.5	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6637.7	93
Białko [g]	10%	106	91.6	86
Tłuszcz [g]	10%	56	51.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	135.6	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	199.81	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	40.91	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	23.01	77
% energii z białka	10%	20	-	24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	53	-	45
Sód [mg]	10%	2000	2001.49	100
Potas [mg]	10%	4700	2121.92	45
Wapń [mg]	10%	900	519.82	58
Fosfor [mg]	10%	580	986.42	170
Magnez [mg]	10%	304.5	261.81	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.63	135
Witamina A [µg]	25%	565	102.93	18
Witamina D [µg]	10%	10	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	10.1	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	17.08	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	61.59	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5	111