

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 4-10.08.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-08-04
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, 2025-08-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (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. #surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, 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% 5. Rv 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 tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # 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 górskie M 10% [składniki: płatki w 100% owsiane], 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, 2025-08-05

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: 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: cykorja, 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%), 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, 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 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. 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, 2025-08-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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: 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: cykorja, 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%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 6. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek	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# pasta z czerwonej fasoli z suszonym pomidorem 60.00g składniki: # Fasola czerwona konserwowa M 57% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Szczypiorek 4% 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:	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

	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%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	---	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-07

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: 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#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 iżż 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. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 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 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#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# twarożek 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, 2025-08-08

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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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# serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	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 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% 3. Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. 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%	1. 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%	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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	1. P# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-09

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]	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 szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%,	1. 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]	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	1. 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]	Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 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 tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], 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. R w 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, 2025-08-10

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: cykor, 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. Rv 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 jabłkowy 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. #sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-08-04

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	545.8	90.6	358.9	108.8	1501.8	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1674.8	2296.1	381.2	1508.1	457.3	6317.7	87
Białko [g]	10%	106	21.6	39.2	4.6	18.4	14.8	98.7	92
Tłuszcz [g]	10%	56	9	15.8	3	10.8	4	42.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	2.3	1.5	2.6	2.7	12.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	7.1	0.2	3.4	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.1	0.2	4.7	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.1	82.9	0	5	0	95.1	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	60.89	65.27	11.47	50.71	3.24	191.59	107
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.5	15.15	5.31	2.76	2.7	37.43	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.08	7.65	0.62	7.67	0	23.03	78
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	29.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.57
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.22
Sód [mg]	10%	2000	740.85	401.56	58.44	1159.04	378	2737.9	137
Potas [mg]	10%	4700	567.53	1270.88	34.11	431.58	0	2304.11	49
Wapń [mg]	10%	900	220.67	144.68	101.52	79.44	0	546.33	61
Fosfor [mg]	10%	580	359.71	418.75	38.97	256.37	0	1073.8	185
Magnez [mg]	10%	304.5	83.06	91.33	11.61	84.05	0	270.06	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.27	2.58	0.35	2.92	0	8.13	127
Witamina A [µg]	25%	565	14.59	77.03	0	13.1	0	104.73	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.03	0	2.48	24
witamina E [mg]	30%	9	2.55	4.07	0.12	2.53	0	9.29	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.3	0.03	0.21	0	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.38	0.01	0.2	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.58	15.89	0.07	3.69	0	23.24	202
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.75	46.22	0	7.86	0	62.84	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.05	1.11	0.16	3.21	1.05	6.84	151

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-08-05

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), 2025-08-06

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	576.5	93.6	406.4	108.8	1599.4	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1739.2	2421.5	392.5	1702.1	457.3	6712.9	94
Białko [g]	10%	106	18	29.3	4.8	15.8	14.8	82.8	79
Tłuszcz [g]	10%	56	13.4	19	2.8	16.1	4	55.5	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.6	2.7	1.6	2.3	2.7	13	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	6	0	4.9	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.2	7.7	0.1	5.7	0	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	29.7	41.8	0	0	0	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.89	76.68	13.68	54.46	3.24	206.97	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.95	13.43	10.35	4.02	2.7	41.46	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.48	9.59	3.24	9.85	0	30.17	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.74
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.19
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.08
Sód [mg]	10%	2000	363.38	328.85	138.6	1017.07	378	2225.9	111
Potas [mg]	10%	4700	637.31	928.68	253.8	432.57	0	2252.37	48
Wapń [mg]	10%	900	214.78	118.07	140.4	52.28	0	525.54	59
Fosfor [mg]	10%	580	366.67	373.75	28.8	183.01	0	952.24	164
Magnez [mg]	10%	304.5	92.05	126.24	14.4	64.6	0	297.31	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.7	2.5	0.45	2.74	0	8.41	131
Witamina A [μg]	25%	565	17.03	24.78	2.54	17.14	0	61.51	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.48	0.28	0	1.01	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	9	3.06	5.9	0.35	3.66	0	12.99	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.36	0.04	0.22	0	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.24	0.04	0.08	0	0.76	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.49	9.11	0.38	3.93	0	18.92	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.22	14.87	1.52	10.28	0	36.9	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1	0.91	0.38	2.82	1.05	5.56	124

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-08-07

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	471.7	619.1	95.8	350	95.3	1632	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1979.5	2597.8	404.6	1472	400	6854	97
Białko [g]	10%	106	24.4	41	4.1	17.8	5.9	93.3	89
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	21.5	1.8	9.5	4	54.6	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	3.8	1.1	1.9	2.4	14.5	94
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	71.51	15.94	51.98	8.77	205.38	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.64	12.8	13.54	4.69	8.77	50.46	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.69	12.8	0.76	7.3	0	27.57	92
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.96
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.1
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.94
Sód [mg]	10%	2000	743.55	876.78	35.36	836.85	97.2	2589.75	130
Potas [mg]	10%	4700	615.47	447.78	177.75	451.18	0	1692.19	37
Wapń [mg]	10%	900	216.6	24.23	2.7	70.7	162	476.25	53
Fosfor [mg]	10%	580	407.79	156.21	9	253.23	0	826.23	143
Magnez [mg]	10%	304.5	89.24	48.77	14.85	71.72	0	224.59	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.59	1.26	0.17	2.68	0	7.72	121
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	6.47	143

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

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	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), 2025-08-09

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	403.8	642.8	124.3	407.6	95.3	1673.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1699.6	2709.6	523	1707.9	400	7040.3	99
Białko [g]	10%	106	22.5	43.3	3.6	13	5.9	88.5	83
Tłuszcz [g]	10%	56	10.6	15.2	3.1	16.8	4	49.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	3	0.4	2.1	2.4	12.7	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	5.3	0.6	6	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.2	1.9	6.3	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.1	74.9	0	0.2	0	82.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.81	86.35	21.89	54.38	8.77	229.22	129
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.21	10.59	1.89	4.24	8.77	35.71	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.77	6.61	3.07	6.88	0	23.34	78
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.65
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.57
Sód [mg]	10%	2000	711.6	270.6	7.24	507.52	97.2	1594.17	80
Potas [mg]	10%	4700	485.18	1189.72	268.18	378.49	0	2321.58	49
Wapń [mg]	10%	900	224.72	97.29	21.35	51.08	162	556.45	62
Fosfor [mg]	10%	580	362.41	408.05	116.67	222.67	0	1109.82	190
Magnez [mg]	10%	304.5	98.81	97.85	51.83	67.46	0	315.97	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.23	3.47	0.87	2.55	0	9.14	143
Witamina A [μg]	25%	565	7.46	75.76	10.91	57	0	151.14	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.12	3.21	1.93	4.65	0	11.93	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.29	0.2	0.22	0	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.39	0.04	0.19	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.24	14.54	1.96	4.17	0	23.93	207
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.48	45.45	6.54	34.19	0	90.68	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.75	0.02	1.4	0.27	3.98	88

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-10

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	517.7	605.6	111.5	284.3	51	1570.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2171	2550.2	473.4	1187.6	215.1	6597.7	93
Białko [g]	10%	106	28.4	40.8	11.7	12.1	2.1	95.4	90
Tłuszcz [g]	10%	56	20.7	16	0.4	15.2	1.3	53.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.2	2.3	0	4.9	0.2	13.8	89
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	7.55	185.48	105
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.66	14.71	8.61	2.55	7.29	43.83	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.28	7.13	0.41	3.64	0	18.47	61
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.06
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.9
Sód [mg]	10%	2000	796.28	256.33	37.13	769.68	756	2615.43	131
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	2.1	6.53	145

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1574.7	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6617.1	93
Białko [g]	10%	106	89.5	85
Tłuszcz [g]	10%	56	50.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.4	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	201.7	113
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	40.53	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	24.06	80
% energii z białka	10%	20	-	24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	53	-	46
Sód [mg]	10%	2000	2137.78	107
Potas [mg]	10%	4700	2106.1	45
Wapń [mg]	10%	900	508.59	57
Fosfor [mg]	10%	580	972.64	168
Magnez [mg]	10%	304.5	263.12	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.56	134
Witamina A [µg]	25%	565	98.83	17
Witamina D [µg]	10%	10	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	10.27	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	17.27	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.29	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.34	118