

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.08.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-08-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatoresztkowa (5) (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:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-08-18				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. k# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna , kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała	1. p#c Kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem mozzarelli light 250.00g składniki: Pomidor 48%, Woda wodociągowa 17%, # Ogórek kwaszony 14% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza gryczana 7%, p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Pomidor 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta z białej fasolki z	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. P# Twarożek z natką pietruszki 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto	0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		koprem i majerankiem 80.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-19				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham,	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%,	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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 Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. 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]	Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 6. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, P# Śmietanka UHT, 12% 12% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], musztarda delikatesowa kamis 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1% 7. Brokuły ugotowane 200.00g	[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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 43% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%
--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-08-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p# Serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Sos szpinakowy z kurczakiem 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Woda wodociągowa 20%, Szpinak 12%, # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Groszek zielony konserwowy M 6% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p#c Kasza orkiszowa z cukinią i natką pietruszki 150.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, # kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,	1. k#d pomidor z jogurtem i jajkiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, jaja gotowane iżż 17%	1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. p#w szynka z indyka indykol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. 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]	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. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%		2. p# Chleb graham 150.00g [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. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g 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 pszenego, kwas askorbinowy] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania Flora Original 15.00g 4. Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 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# Pasta twarogowa z koperkiem 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 7. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], 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. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 6. Brokuły ugotowane 200.00g	1. p# Jogurt z nasionami 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. 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# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki:	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 zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%,	1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. p# Jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko jogurtowych]

mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszenego, kwas askorbinowy] 4. 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).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. 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]	Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% 4. # Szynka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną 200.00g składniki: Szynka wieprzowa gotowana 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 25% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% 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%	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. RW Galaretką z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%
---	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: jaja gotowane iżż 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. p#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [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#w Filet Złocisty/pośrednica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Pasta z dwóch serów i brokuł 60.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #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), 2025-08-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	753	453.7	147.7	484.7	108.8	1948.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3168.2	1908.9	618.6	2032.8	457.3	8186.1	97
Białko [g]	10%	100	33.1	29.4	6.6	16.4	14.8	100.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	21	13.1	6.5	16.4	4	61.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4	1.7	2.2	2.7	15.6	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7	4.8	2.6	6.8	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7	1.8	1.6	7.1	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	82.2	0	0	0	93.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	113.87	57.39	16.93	74.34	3.24	265.78	115
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.28	13.86	3.56	2.88	2.7	39.29	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	12.15	5.94	2.56	13.39	0	34.06	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.96
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.98
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	43.06
Sód [mg]	10%	2000	1139.61	1018.95	273.02	834.16	378	3643.76	183
Potas [mg]	10%	4700	850.36	484.94	442.8	409.31	0	2187.43	46
Wapń [mg]	10%	900	374.07	33.74	23.29	65.92	0	497.03	56
Fosfor [mg]	10%	580	644.86	240.75	108.08	265.81	0	1259.52	218
Magnez [mg]	10%	304.5	156.78	39.61	59.35	92.88	0	348.64	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.33	1.31	1.25	3.54	0	10.44	163
Witamina A [µg]	25%	565	15.4	28.4	25.24	8.02	0	77.07	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.27	0	1.01	0	2.33	23
witamina E [mg]	30%	9	4.4	1.48	2.07	4.34	0	12.31	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.44	0.2	0.14	0.31	0	1.11	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.21	0.07	0.14	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.5	9.58	1.48	5.26	0	20.83	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.24	5.25	15.14	4.81	0	34.46	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.16	2.83	0.75	2.31	1.05	9.1	202

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-08-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	705.8	468.8	286.2	462.5	95.3	2018.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2974.5	1975	1205	1944.6	400	8499.4	100
Białko [g]	10%	100	31.5	21.6	11.4	22.3	5.9	92.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	11.7	7.4	12.9	4	50.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	3	2.9	1.9	2.4	16.3	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	4	1.1	2	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	1.8	1.3	4.5	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.9	0	0.4	0	152.7	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	119.58	72.02	45.35	69.21	8.77	314.95	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.64	7.94	13.49	2.83	8.77	49.69	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	14.36	5.71	4	10.01	0	34.1	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.32
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.13
Sód [mg]	10%	2000	1135.59	189.53	99.81	773.57	97.2	2295.71	115
Potas [mg]	10%	4700	933.6	888.41	230.85	478.11	0	2530.98	54
Wapń [mg]	10%	900	304.93	102.43	187.2	76.09	162	832.67	92
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	259	198.9	320.54	0	1350.99	233
Magnez [mg]	10%	304.5	162.25	56.1	59.4	94.09	0	371.85	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	3.05	1.89	3.63	0	13	204
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	82.45	3.45	10.92	0	161.18	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.27	0	1.02	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	4.13	2.55	0.8	2.45	0	9.95	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.15	0.19	0.31	0	1.23	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.5	0.07	0.22	0	1.31	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.22	3.42	0.44	5.32	0	17.41	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	49.47	2.06	6.55	0	96.7	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.15	0.52	0.27	2.14	0.27	5.73	128

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-08-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	786.7	610.1	86.6	421.2	77.7	1982.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3313.6	2569.3	362.4	1774.5	330.4	8350.4	99
Białko [g]	10%	100	34.6	34.4	3	20.9	12.4	105.5	105
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	17.5	3.8	8.6	0	47.8	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	2.5	0.5	2.1	0	11.9	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	7.6	1.8	2.2	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.3	4.2	0.9	4.6	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	58.5	0	2.7	0	71.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	129.71	80.49	10.83	69.8	7.02	297.86	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.65	9.96	3.08	3.67	7.02	39.4	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	15.51	3.72	1.92	9.63	0	30.79	67
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.63
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	20.98
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.39
Sód [mg]	10%	2000	1457.79	227.61	14.92	757.08	54	2511.41	126
Potas [mg]	10%	4700	854.85	733.64	204.05	529.36	0	2321.92	49
Wapń [mg]	10%	900	319.87	61.04	28.34	82.99	0	492.25	55
Fosfor [mg]	10%	580	619.88	265.37	26.07	306.81	0	1218.15	210
Magnez [mg]	10%	304.5	193.84	61.74	18.26	97.55	0	371.4	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.01	2.33	0.38	3.75	0	11.48	179
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	43.1	7.13	19.61	0	77.95	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.4	0	1.02	0	2.8	28
witamina E [mg]	30%	9	3.52	2.96	0.74	3.01	0	10.24	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.19	0.05	0.33	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.25	0.02	0.2	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.31	10.59	0.31	5.69	0	24.91	216
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	25.86	4.27	11.77	0	46.77	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.04	0.63	0.04	2.1	0.15	6.27	140

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-08-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	734.1	701.4	54	484	95.3	2068.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3091.4	2946	226.2	2036	400	8699.8	104
Białko [g]	10%	100	35.5	37.8	3.7	16.4	5.9	99.5	100
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	23.9	2.5	12.4	4	60.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4.4	1.1	2.1	2.4	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10.4	0.5	4.4	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.3	0.1	5.7	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	112.8	42.3	26.8	0	192.9	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	115.74	88.83	4.23	82.27	8.77	299.84	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.42	14.68	3.76	4.52	8.77	48.17	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.81	10.25	0.36	11.25	0	35.68	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.41
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.16
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.43
Sód [mg]	10%	2000	1060.26	367.73	51.75	694.83	97.2	2271.77	114
Potas [mg]	10%	4700	935.76	1191.76	100.64	524.1	0	2752.28	58
Wapń [mg]	10%	900	345.52	208.12	62.39	85.53	162	863.58	96
Fosfor [mg]	10%	580	703.22	376.92	30.75	312.41	0	1423.31	245
Magnez [mg]	10%	304.5	171.97	129.05	3.89	100.69	0	405.62	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.5	2.59	0.42	3.85	0	12.37	194
Witamina A [µg]	25%	565	60.59	36.76	5.75	27.84	0	130.96	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.41	0.2	1.13	0	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	4.17	4.38	0.34	3.57	0	12.47	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.45	0.02	0.33	0	1.37	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.29	0.07	0.22	0	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.64	6.05	0.29	5.52	0	18.5	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	22.06	3.45	6.91	0	68.78	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	1.02	0.14	1.93	0.27	5.67	126

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-08-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	741.6	573.6	188.8	460.8	133.6	2098.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3121.4	2414	788.1	1936.3	559.5	8819.5	105
Białko [g]	10%	100	30.6	32.9	9.1	20.2	14.8	107.7	108
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	17.4	11	13.9	6.7	67.9	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.2	2.8	3.5	4	17.5	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.9	8.1	2.1	4.7	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	4.4	4.5	5	0	20.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	20.2	0	233.4	0	264.8	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	119.77	73.42	13.87	68.35	3.37	278.81	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	18.56	10.91	6.38	2.06	3.37	41.29	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	14.43	4.39	1.39	9.49	0	29.72	66
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.16
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.12
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	40.72
Sód [mg]	10%	2000	798.76	109.32	69.52	726.11	378	2081.73	103
Potas [mg]	10%	4700	977.19	740.7	162.83	495.52	0	2376.25	51
Wapń [mg]	10%	900	364.23	85.64	130.74	91.23	0	671.86	75
Fosfor [mg]	10%	580	661.8	152.57	196.79	400.46	0	1411.63	243
Magnez [mg]	10%	304.5	165.88	47.15	86.43	101.1	0	400.57	130
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.55	2.05	1.91	5.01	0	13.53	211
Witamina A [µg]	25%	565	154.89	81.3	0	7.87	0	244.07	42
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.4	0	2.13	0	3.59	35
witamina E [mg]	30%	9	5.23	4.42	3.75	2.93	0	16.34	182
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.12	0.14	0.34	0	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.22	0.05	0.48	0	1.45	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.29	2.92	0.76	5.3	0	17.28	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.93	48.78	0	4.72	0	92.44	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.21	0.3	0.19	2.01	1.05	5.2	115

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.8	686.7	168.2	419.5	95.3	2105.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3100.2	2872.7	708.7	1768.1	400	8849.8	105
Białko [g]	10%	100	38.7	34.3	6.1	22.8	5.9	107.9	108
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	31.6	4	7.7	4	63.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	9.6	1.4	1.4	2.4	21.6	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	13.2	0.7	1.9	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.9	0.8	4.6	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	66.1	0	0	0	76.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	116.04	72.34	28.25	70.06	8.77	295.48	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	13.88	17.87	8.7	3.17	8.77	52.41	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	14.27	12.54	2.76	10.66	0	40.25	90
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.47
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.51
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.02
Sód [mg]	10%	2000	3133.14	1099.17	47.61	641.16	97.2	5018.29	251
Potas [mg]	10%	4700	842.7	1127.17	162.63	563.97	0	2696.48	57
Wapń [mg]	10%	900	618.85	128.08	91.98	64.73	162	1065.65	118
Fosfor [mg]	10%	580	569.84	329.07	120.96	277.45	0	1297.33	224
Magnez [mg]	10%	304.5	176.2	75.58	36.18	99.99	0	387.96	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	3.18	1.18	4.08	0	12.92	203
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	53.32	3.45	22.46	0	90.18	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.89	0	1.01	0	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.7	3.15	0.54	3.23	0	9.63	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.69	0.12	0.34	0	1.69	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.38	0.04	0.16	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.31	7.25	0.29	5.86	0	20.72	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	31.99	2.06	13.47	0	54.11	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.7	3.05	0.13	1.78	0.27	12.54	279

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	729.3	586.7	123.8	473.5	51	1964.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3068.7	2474.9	521.1	1992.2	215.1	8272.2	98
Białko [g]	10%	100	30.4	35.8	5.7	23.8	2.1	98	98
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	11.9	3.8	12	1.3	48.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.9	2.2	3.3	0.2	14.2	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.4	0	2.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.4	0	5.2	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	101	0	0.3	0	238.6	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	116.38	87.56	17.13	72.68	7.55	301.31	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.8	16.2	15.3	4.27	7.29	59.87	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	14.22	7.23	1.04	10.57	0	33.09	73
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.38
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	23.23
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	57.39
Sód [mg]	10%	2000	830.07	329.88	86.99	1846.77	756	3849.73	192
Potas [mg]	10%	4700	1146.43	962.71	158.4	543.34	0	2810.88	59
Wapń [mg]	10%	900	370.88	98.64	153.59	259.66	0	882.79	98
Fosfor [mg]	10%	580	738.77	347.74	13.5	318.67	0	1418.69	244
Magnez [mg]	10%	304.5	182.86	68.31	12.9	99.35	0	363.43	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.44	2.59	0.32	3.88	0	13.24	208
Witamina A [µg]	25%	565	44.93	16.25	17.1	70.07	0	148.37	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0	3.47	34
witamina E [mg]	30%	9	4.5	2.05	0.09	4.06	0	10.71	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.21	0.01	0.33	0	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.33	0.04	0.27	0	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.6	11.74	0.22	5.98	0	24.55	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	9.75	10.26	42.04	0	89.02	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.3	0.91	0.24	5.12	2.1	9.62	214

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2026.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8525.3	101
Białko [g]	10%	100	101.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	57	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	155.8	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	293.43	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	47.16	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	33.96	75
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	29	-	28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3096.06	155
Potas [mg]	10%	4700	2525.17	53
Wapń [mg]	10%	900	757.98	84
Fosfor [mg]	10%	580	1339.95	231
Magnez [mg]	10%	304.5	378.49	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.42	195
Witamina A [µg]	25%	565	132.83	23
Witamina D [µg]	10%	10	3.03	30
witamina E [mg]	30%	9	11.66	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.28	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.6	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	68.9	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.74	172