

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 11-17.08.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-08-11
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, 2025-08-11

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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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. 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# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. 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 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% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. P# 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]	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem, płatkami 200.00g składniki: Skyr naturalny 51% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 34%, # Płatki górskie M 11% [składniki: płatki w 100% owsiane], Słonecznik nasiona 3%	1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. # pasta z soczewicy i kopru 80.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-12

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. Bułki grahamki 55.00g 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#w polędwica sopocka aro*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. P#w filet złocisty/polędwica 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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. P# zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 2. Rwnaleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jajakurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% 3. 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] 4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. #sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Jajagotowane iżż 50.00g 6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]				
Dzień: 3 - Środa, 2025-08-13				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
- Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% - P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] - P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (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: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% - 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.)] - Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g - Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	- P# zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycą w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% - Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] - Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - K# 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# 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]	P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	- 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% - P# pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwicone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12%	P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

			[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-14				
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. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 6. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:	1. P# zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 2. P#o gulasz węgierski (z indykiem) 250.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ogórek kwaszony 100.00g 4. Kasza gryczana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 5. 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]	1. Brzoskwinia 50.00g 2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik nasiona 5.00g 4. Płatki owsiane 20.00g	1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 5. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. P# 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.] 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]				
Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-15				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: 2. Bułki grahamki 55.00g 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 kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], 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. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 7. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. Rw dorsz pieczony 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. 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] 7. P# sos chrzanowy 60.00g składniki: Woda wodociągowa	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem, płatkami 150.00g składniki: Skyr naturalny 51% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 34%, # Płatki górskie M 11% [składniki: płatki w 100% owsiane], Słonecznik nasiona 3%	1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 4. P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. #serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

	74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-16				
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 graham 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz	1. P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 2. 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% 3. # pulpet drobiowy nadziewany serem - zapiekany 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 81%, Jaja kurze całe 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%	1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. P# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.) 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	4. 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] 5. Rw sos szpinakowo- śmietanowy 100.00g składniki: Szpinak 63%, Śmietana 12% tłuszczu 13%, Woda wodociągowa 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% 6. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]		mieszanka herbat czarnych]	
--	--	--	-----------------------------	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-17

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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Jaja gotowane iżż 50.00g 6. #kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 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# 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% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 6. 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]	1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%	1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g [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).] 3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [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.] 4. P#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [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.)] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	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), 2025-08-11

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	413.8	415	189	381.8	133.6	1533.3	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1740.2	1742.2	797.6	1604	559.5	6443.7	89
Białko [g]	10%	106	21.6	29.4	15.1	12.5	14.8	93.7	88
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	14.6	3.7	12.3	6.7	49.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.6	0.4	1.8	4	13.3	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	6.2	0.9	5.1	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	3.6	2	5.8	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	67.8	0	0	0	74.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.77	44.48	24.5	58.6	3.37	189.73	107
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.23	11.29	8.75	1.66	3.37	35.33	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.28	6.56	1.91	6.98	0	22.74	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.05
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	42.13
Sód [mg]	10%	2000	1540.05	662.01	38.82	455.46	378	3074.35	154
Potas [mg]	10%	4700	546.62	1070.15	198.97	411.26	0	2227.01	48
Wapń [mg]	10%	900	359.84	101.34	21.54	43.04	0	525.77	58
Fosfor [mg]	10%	580	333.54	352.17	134.94	196.4	0	1017.07	176
Magnez [mg]	10%	304.5	84.29	97.88	46.23	70.26	0	298.67	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.91	2.3	1.14	2.68	0	9.04	142
Witamina A [μg]	25%	565	13.69	34.69	5.14	10.75	0	64.29	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.41	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.31	2.66	1.44	3.5	0	9.92	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.21	0.18	0.23	0	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.28	0.05	0.12	0	0.78	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.44	12.83	0.62	3.86	0	19.76	172
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.21	17.8	3.08	6.45	0	35.56	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.27	1.83	0.1	1.26	1.05	7.68	171

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-08-12

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	405.8	560.7	51	391.2	95.3	1504.2	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1708.1	2360.4	215.1	1640.4	400	6324.2	89
Białko [g]	10%	106	21.5	35.5	2.1	19.9	5.9	85.1	81
Tłuszcz [g]	10%	56	10.9	15.9	1.3	14.9	4	47.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.3	5.7	0.2	3.7	2.4	15.6	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	4.6	0	3.3	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.3	1.9	0	4.4	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	112.7	0	126.9	0	246.2	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.49	71.69	7.55	47.9	8.77	194.42	109
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.04	19.83	7.29	1.82	8.77	48.77	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.29	5.95	0	7.51	0	19.76	66
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.27
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.96
Sód [mg]	10%	2000	986.55	178.74	756	841.23	97.2	2859.72	143
Potas [mg]	10%	4700	563.27	748.13	0	408.28	0	1719.69	37
Wapń [mg]	10%	900	195.45	212.51	0	64.63	162	634.6	71
Fosfor [mg]	10%	580	335.34	394.92	0	255.16	0	985.42	170
Magnez [mg]	10%	304.5	84.29	54.33	0	68.95	0	207.57	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.28	0	3.61	0	8.45	132
Witamina A [μg]	25%	565	12.72	78.12	0	12.6	0	103.44	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.93	0	1.62	0	3.58	35
witamina E [mg]	30%	9	2.64	1.43	0	2.42	0	6.49	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.16	0	0.23	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.67	0	0.28	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.74	3.47	0	3.61	0	9.83	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	16.94	0	7.56	0	32.13	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.74	0.49	2.1	2.33	0.27	7.14	159

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-08-13

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	442.2	589.5	145.2	356	108.8	1641.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1859.4	2482.1	606.3	1494.1	457.3	6899.4	97
Białko [g]	10%	106	23.7	36	7	11.4	14.8	93.1	88
Tłuszcz [g]	10%	56	13	14.7	8.5	12.3	4	52.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	2.2	2.2	3	2.7	14.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	6.2	1.6	2.1	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	3.6	3.4	4.3	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	69.1	0	0.1	0	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	61.04	82.77	10.67	53.35	3.24	211.09	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.52	16.92	4.9	3.31	2.7	40.37	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.26	9.48	1.07	7.12	0	24.95	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.55
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.32
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	40.13
Sód [mg]	10%	2000	1031.28	317.99	53.48	588.53	378	2369.3	119
Potas [mg]	10%	4700	505.16	1310.01	125.25	388.04	0	2328.48	50
Wapń [mg]	10%	900	201.05	116.62	100.57	40.2	0	458.45	50
Fosfor [mg]	10%	580	296.71	375.54	151.38	184.67	0	1008.31	174
Magnez [mg]	10%	304.5	95.48	85.43	66.48	68.16	0	315.57	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.22	2.75	1.47	2.71	0	9.16	143
Witamina A [μg]	25%	565	10.32	48.06	0	13.74	0	72.13	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	9	1.97	3.43	2.88	2.76	0	11.06	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.25	0.11	0.23	0	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.34	0.04	0.11	0	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.21	13.02	0.58	3.92	0	20.75	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.19	28.84	0	8.24	0	43.27	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	0.88	0.14	1.63	1.05	5.92	132

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-08-14

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	422.9	564.2	179.4	341.9	95.3	1603.9	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1778.5	2373.5	754	1435.2	400	6741.4	95
Białko [g]	10%	106	21.6	35.2	7.6	15.5	5.9	86	81
Tłuszcz [g]	10%	56	12.4	15.2	6	11.5	4	49.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	2.9	2	2.7	2.4	15.2	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	6.1	0.8	1.8	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	3.9	1.8	4.1	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	20.2	0	0	0	26.8	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	59.38	76.84	24.78	47.67	8.77	217.46	122
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.91	13	9.55	1.82	8.77	45.06	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.65	10.77	2.36	7.51	0	27.3	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.98
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.89
Sód [mg]	10%	2000	699.9	884.19	67.18	790.38	97.2	2538.86	127
Potas [mg]	10%	4700	551.12	1198.78	193.9	360.13	0	2303.95	50
Wapń [mg]	10%	900	197.25	109.88	127.66	47.53	162	644.34	71
Fosfor [mg]	10%	580	339.84	474.52	124.02	181.81	0	1120.19	193
Magnez [mg]	10%	304.5	85.64	232.88	42.97	64.45	0	425.95	139
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.6	4.27	1.16	2.8	0	10.84	170
Witamina A [μg]	25%	565	58.09	80.46	1.01	12.6	0	152.17	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	9	3.22	3.51	1.56	2.23	0	10.54	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.47	0.13	0.21	0	1.09	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.28	0.05	0.1	0	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.99	5.3	0.85	3.59	0	12.75	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.85	42.43	0.6	7.56	0	85.45	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.94	2.45	0.18	2.19	0.27	6.34	141

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-08-15

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	322.5	709.9	141.7	370.1	77.7	1622.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1353.5	2977	598.2	1553.9	330.4	6813.2	96
Białko [g]	10%	106	19.7	33.6	11.3	19.6	12.4	96.8	93
Tłuszcz [g]	10%	56	11.9	27.4	2.8	12.3	0	54.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	7.5	0.3	1.7	0	14.9	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	10.3	0.7	5	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	5.3	1.5	5.8	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	27.8	0	0.5	0	29.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	36.46	87.97	18.37	48.69	7.02	198.53	110
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	5.71	13.69	6.56	3.49	7.02	36.5	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.8	11.58	1.43	7.37	0	25.19	85
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	32.14
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.24
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.62
Sód [mg]	10%	2000	883.14	178.79	29.12	447.24	54	1592.3	79
Potas [mg]	10%	4700	309.81	923.86	149.23	455.96	0	1838.87	40
Wapń [mg]	10%	900	49.06	109.39	16.16	76.91	0	251.53	28
Fosfor [mg]	10%	580	133.61	266.07	101.21	259.23	0	760.13	131
Magnez [mg]	10%	304.5	58.57	105.27	34.67	69.93	0	268.46	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.69	2.9	0.85	2.83	0	8.28	128
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	79.26	3.85	13.3	0	106.7	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.33	0	1.02	0	2.36	23
witamina E [mg]	30%	9	2.23	4.58	1.08	3.38	0	11.29	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.39	0.14	0.23	0	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.09	0.24	0.04	0.23	0	0.61	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.46	4.99	0.46	3.85	0	11.78	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	47.56	2.31	7.98	0	64.02	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	0.49	0.08	1.24	0.15	3.98	89

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	434.7	683	108.1	336.8	95.3	1658.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1826.5	2865.7	456	1418.8	400	6967.2	98
Białko [g]	10%	106	21.9	40.9	3.8	19.8	5.9	92.4	89
Tłuszcz [g]	10%	56	14	25.8	2.3	7.4	4	53.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	4.7	1	1.6	2.4	14.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	11.2	0.3	1.8	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	6.1	0.3	4.2	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	41.1	108.5	0	0.9	0	150.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.76	76.52	18.48	51.16	8.77	213.71	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.53	13.83	8.98	5.22	8.77	47.36	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.31	9.59	1.33	7.2	0	25.45	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.37
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.25
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.38
Sód [mg]	10%	2000	578.75	737.07	35.46	684.78	97.2	2133.27	107
Potas [mg]	10%	4700	604.56	1308.24	163.98	478.52	0	2555.31	54
Wapń [mg]	10%	900	207.16	236.4	65.88	77.75	162	749.21	83
Fosfor [mg]	10%	580	363.74	438.27	57.96	295.21	0	1155.2	200
Magnez [mg]	10%	304.5	89.33	120.5	25.38	70.21	0	305.43	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	4.27	0.58	2.75	0	10.2	160
Witamina A [μg]	25%	565	10.79	88.74	2.25	62.62	0	164.4	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0.54	0	1.03	0	3.09	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	5.86	0.23	3.53	0	12.02	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.32	0.05	0.24	0	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.46	0.04	0.33	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.13	14.96	0.24	4.58	0	24.92	217
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.47	42.63	1.35	37.57	0	88.03	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.6	2.04	0.09	1.9	0.27	5.33	118

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-17

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	515.8	635.9	91.6	315.3	51	1609.8	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2159.6	2678.4	386.3	1326.8	215.1	6766.5	94
Białko [g]	10%	106	21.8	40.1	3.5	14.9	2.1	82.6	78
Tłuszcz [g]	10%	56	23.4	16.8	2.2	7.8	1.3	51.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	8.1	2.4	1.2	1.8	0.2	13.8	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.7	0	1.3	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	4.3	0.1	3.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	80.7	0	0	0	214.1	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.47	84.19	14.88	49.98	7.55	214.1	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11	9.81	12.82	3.14	7.29	44.07	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.29	6.55	1.18	7.29	0	21.31	71
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.61
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.68
Sód [mg]	10%	2000	742.2	160.22	49.27	878.58	756	2586.28	129
Potas [mg]	10%	4700	611.42	1038.99	178.2	368.68	0	2197.3	47
Wapń [mg]	10%	900	212.55	136.88	91.8	40.33	0	481.57	53
Fosfor [mg]	10%	580	408.69	377.93	15.18	187.21	0	989.02	170
Magnez [mg]	10%	304.5	88.79	82.66	14.51	66.25	0	252.21	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.36	3.3	0.37	2.71	0	9.75	153
Witamina A [μg]	25%	565	12.72	33.49	19.23	58.87	0	124.33	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.63	0.67	0	0.67	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	9	2.82	3.23	0.1	2.76	0	8.92	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.24	0.02	0.22	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.38	0.05	0.14	0	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.76	13.69	0.24	4.16	0	20.87	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	20.09	11.54	35.32	0	74.59	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.06	0.44	0.13	2.44	2.1	6.46	144

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1596.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6707.9	94
Białko [g]	10%	106	90	85
Tłuszcz [g]	10%	56	51.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	205.58	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	42.49	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	23.81	79
% energii z białka	10%	20	-	24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	47
Sód [mg]	10%	2000	2450.58	123
Potas [mg]	10%	4700	2167.23	47
Wapń [mg]	10%	900	535.07	59
Fosfor [mg]	10%	580	1005.05	173
Magnez [mg]	10%	304.5	296.27	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.39	147
Witamina A [µg]	25%	565	112.5	20
Witamina D [µg]	10%	10	2.76	27
witamina E [mg]	30%	9	10.03	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	17.24	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	60.44	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.12	136