

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.09.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-08
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 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, 2025-09-08				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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: rzodkiewka, sałata (3)	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%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	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, 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%	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

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/poledwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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]	3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. # pulpety drobiowe pieczone, posypane serem 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 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% 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] 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-09				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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	1. p# Zupa pieczarkowa 350.00g 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%	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),	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(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 Połędwica 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/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: izoaskrobinian 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]	2. RW Naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista 5 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe (Jaja) 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 z kurczakiem i warzywami(ch) 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%		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. Jaja gotowane 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.)]	
Dzień: 3 - Środa, 2025-09-10				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier,	1. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak	1. p# Jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. 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	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

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 (karoten).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 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.)] 6. Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 60.00g 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]	tuszką 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. 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% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. 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] 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]	(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 (karoten).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. 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, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [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, 2025-09-11

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 (karoten).] 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/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.] 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# 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 (karoten).] 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]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: 2. Butki 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: cykorja, 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, zabielenia 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. #Kapusta kiszona gotowana 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 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 74%, Masło ekstra (mleko) 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	1. # sok hortex vitaminka -marchewka 300.00g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: Ci E]	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]

	typ 450]			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-13				
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: 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 (jaja) 8% 6. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 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 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. P# Udko kurczaka duszone w sosie serowym 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Woda wodociągowa 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, p# Ser Mozzarella light 5% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. p# Kompot wielooowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	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. 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: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 5. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]			
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-14

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%), 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 Żłocisty/polędwica 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.] 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), 2025-09-08

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	413.8	463.2	89.2	381.8	133.6	1481.8	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1740.2	1944.3	376.7	1604	559.5	6224.9	86
Białko [g]	10%	106	21.6	29.2	0.7	12.5	14.8	79	75
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	16.9	0.7	12.3	6.7	48.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	3.5	0	1.8	4	13.8	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	7.1	0	5.1	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	3.8	0.1	5.8	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	78	0	0	0	84.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.77	51.78	21.78	58.6	3.37	194.31	109
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.23	13.61	17.46	1.66	3.37	46.35	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.28	6.6	3.6	6.98	0	24.47	81
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.4
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.1
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.5
Sód [mg]	10%	2000	1540.05	925.11	3.6	455.46	378	3302.23	165
Potas [mg]	10%	4700	546.62	1119.16	241.2	411.26	0	2318.24	50
Wapń [mg]	10%	900	359.84	144.32	7.2	43.04	0	554.4	62
Fosfor [mg]	10%	580	333.54	343.75	16.2	196.4	0	889.9	154
Magnez [mg]	10%	304.5	84.29	98.71	5.4	70.26	0	258.67	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.91	2.48	0.54	2.68	0	8.63	135
Witamina A [μg]	25%	565	13.69	34.85	13.8	10.75	0	73.11	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.51	0	1.01	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	2.31	2.77	0.68	3.5	0	9.27	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.17	0.05	0.23	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.29	0.04	0.12	0	0.79	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.44	6.8	0.28	3.86	0	13.39	117
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.21	17.9	8.27	6.45	0	40.85	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.27	2.56	0.01	1.26	1.05	8.25	183

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-09

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	405.8	588.4	51	391.2	95.3	1531.9	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1708.1	2473.9	215.1	1640.4	400	6437.7	91
Białko [g]	10%	106	21.5	38.6	2.1	19.9	5.9	88.3	84
Tłuszcz [g]	10%	56	10.9	18.5	1.3	14.9	4	49.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.3	4	0.2	3.7	2.4	13.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	7.2	0	3.3	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.3	3.3	0	4.4	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	170.8	0	126.9	0	304.3	101
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.49	70.4	7.55	47.9	8.77	193.13	109
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.04	12.72	7.29	1.82	8.77	41.65	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.29	7.56	0	7.51	0	21.36	71
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.96
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.82
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.21
Sód [mg]	10%	2000	986.55	199.57	756	841.23	97.2	2880.55	144
Potas [mg]	10%	4700	563.27	872.76	0	408.28	0	1844.32	40
Wapń [mg]	10%	900	195.45	128.92	0	64.63	162	551.01	61
Fosfor [mg]	10%	580	335.34	420.95	0	255.16	0	1011.46	175
Magnez [mg]	10%	304.5	84.29	61.6	0	68.95	0	214.84	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.3	0	3.61	0	8.48	132
Witamina A [µg]	25%	565	12.72	75.29	0	12.6	0	100.61	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	1.44	0	1.62	0	4.09	40
witamina E [mg]	30%	9	2.64	2.22	0	2.42	0	7.28	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.17	0	0.23	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.59	0	0.28	0	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.74	11.84	0	3.61	0	18.2	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	5.26	0	7.56	0	20.45	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.74	0.55	2.1	2.33	0.27	7.2	160

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-10

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	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), 2025-09-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	422.9	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), 2025-09-12

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	322.5	673.5	63.1	370.1	77.7	1507.2	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1353.5	2823.9	267.5	1553.9	330.4	6329.4	90
Białko [g]	10%	106	19.7	31.2	2.4	19.6	12.4	85.4	81
Tłuszcz [g]	10%	56	11.9	27	0	12.3	0	51.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	7.5	0	1.7	0	14.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	10.3	0	5	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	5.1	0	5.8	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	27.8	0	0.5	0	29.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	36.46	81.19	14.3	48.69	7.02	187.68	105
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	5.71	10.31	13.5	3.49	7.02	40.04	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.8	9.85	1.88	7.37	0	23.92	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.91
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.38
Sód [mg]	10%	2000	883.14	695.93	54	447.24	54	2134.32	107
Potas [mg]	10%	4700	309.81	397.36	0	455.96	0	1163.14	25
Wapń [mg]	10%	900	49.06	50.53	0	76.91	0	176.51	20
Fosfor [mg]	10%	580	133.61	192.27	0	259.23	0	585.12	101
Magnez [mg]	10%	304.5	58.57	75.39	0	69.93	0	203.9	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.69	1.73	0	2.83	0	6.25	97
Witamina A [µg]	25%	565	10.27	8.82	1530	13.3	0	1562.4	277
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.33	0	1.02	0	2.36	23
witamina E [mg]	30%	9	2.23	3.69	3.78	3.38	0	13.1	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.27	0	0.23	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.09	0.09	0	0.23	0	0.42	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.46	4.07	0	3.85	0	10.39	90
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	5.29	26.99	7.98	0	46.44	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	1.93	0.15	1.24	0.15	5.33	119

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-13

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	434.7	538.1	105	336.8	95.3	1510.2	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1826.5	2260.5	445.2	1418.8	400	6351.2	90
Białko [g]	10%	106	21.9	25.3	1	19.8	5.9	74	71
Tłuszcz [g]	10%	56	14	18	0.3	7.4	4	43.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	3.5	0.1	1.6	2.4	12	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	7.2	0	1.8	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	4.2	0	4.2	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	41.1	54.8	0	0.9	0	96.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.76	72.8	25.38	51.16	8.77	216.88	122
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.53	14.8	20.73	5.22	8.77	60.07	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.31	8.34	1.83	7.2	0	24.69	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.05
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.63
Sód [mg]	10%	2000	578.75	414.5	1.08	684.78	97.2	1776.32	89
Potas [mg]	10%	4700	604.56	896.09	426.6	478.52	0	2405.78	51
Wapń [mg]	10%	900	207.16	130.89	6.48	77.75	162	584.29	66
Fosfor [mg]	10%	580	363.74	185.97	21.6	295.21	0	866.53	150
Magnez [mg]	10%	304.5	89.33	58.73	35.64	70.21	0	253.93	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	2.09	0.43	2.75	0	7.87	124
Witamina A [μg]	25%	565	10.79	38.66	8.1	62.62	0	120.18	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0.4	0	1.03	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.52	0.22	3.53	0	9.68	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.18	0.03	0.24	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.19	0.1	0.33	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.13	3.52	0.51	4.58	0	13.75	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.47	23.2	4.85	37.57	0	72.11	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.6	1.15	0	1.9	0.27	4.44	98

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-14

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	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	1555.2	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6535.8	92
Białko [g]	10%	106	84.1	80
Tłuszcz [g]	10%	56	49.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.9	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	118.8	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	204.95	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	45.37	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	24	80
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2512.55	126
Potas [mg]	10%	4700	2080.17	45
Wapń [mg]	10%	900	492.94	55
Fosfor [mg]	10%	580	924.36	160
Magnez [mg]	10%	304.5	275.01	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.71	136
Witamina A [µg]	25%	565	314.99	55
Witamina D [µg]	10%	10	2.83	28
witamina E [mg]	30%	9	9.98	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.8	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.73	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.74	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.28	140