

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.08.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-08
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (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: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-08				
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 kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 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. Pomidor sparzony, bez skóry	1. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. RW Pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 3. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. RW Pasta drobiowa z włoszczyzną 70.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 22%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

60.00g składniki: Pomidor 100% 6. p# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 20.00g [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]	8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 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	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. p# Zupa krem wielowarzywny 345.00g 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. #Groszek ptyśiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 3. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. #Pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%,	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. 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.] 7. p# Dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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]	cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 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# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]		mieszanka herbat czarnych] 6. p#w szynka z indyka indykol*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	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 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. RW Zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 2. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. p# Pasta z makrelą i bulgurem	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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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]	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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]		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 (kotwiczone) (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 familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
--	---	--	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-11

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 kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. 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.] 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]	1. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. RW Pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 3. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 4. 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% 5. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 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. Brzoskwinia 60.00g	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 5. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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]	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 jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 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. RW Dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%	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] 2. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 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 (karoten).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 7. 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 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: cykoria, 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. # Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 3. RW Marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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 koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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 (karoten).] 3. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-14

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 kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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: cykorja, 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 jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 5. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 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. 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. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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#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.] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

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%	2000	874.9	583.3	41.5	435.8	86.9	2022.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3687.9	2449.3	175.4	1837.2	369.4	8519.4	101
Białko [g]	10%	110	36.1	33.8	0.3	16.4	16.2	103	94
Tłuszcz [g]	10%	66	22.3	20.6	0.3	11.3	0	54.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	2.9	0	2.3	0	10.2	45
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	10	0	3.8	0	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	5.6	0	4.3	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	103.3	0	20.9	0	135.4	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	134.86	69.32	10.08	67.97	5.53	287.77	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.88	15.68	9.72	3.29	5.53	52.12	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.07	7.75	1.71	1.78	0	16.33	55
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	26.57
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.23
Sód [mg]	10%	2000	1121.24	365.99	0	601.75	54	2143	107
Potas [mg]	10%	4700	682.39	1455.76	0	314.54	0	2452.71	53
Wapń [mg]	10%	900	323.8	92.86	0	32.32	0	449	50
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	450.86	0	86.5	0	1039.29	180
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	99.79	0	24.8	0	215.09	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	3.09	0	0.91	0	6.69	104
Witamina A [μg]	25%	565	13.4	35.36	0	7.47	0	56.25	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.56	0	1.43	0	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	4.77	4.45	0	2.18	0	11.42	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.3	0	0.06	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.39	0	0.08	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	14.98	0	2.2	0	18.69	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	21.21	0	4.48	0	33.75	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	1.01	0	1.67	0.15	5.35	118

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%	2000	825	564.7	51	535.2	77.7	2053.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3488.5	2382.7	215.1	2255.8	330.4	8672.8	103
Białko [g]	10%	110	33.5	28.2	2.1	23.8	12.4	100.1	91
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	11.6	1.3	15	0	41.1	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.4	0.2	3.8	0	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	2.1	0	3	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	1.1	0	3.3	0	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	27.6	0	126.9	0	169.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	144.8	89.83	7.55	76.45	7.02	325.66	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.03	20.98	7.29	2.31	7.02	63.64	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.18	6.09	0	0.54	0	9.82	33
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	26.97
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.39
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.64
Sód [mg]	10%	2000	1303.34	904.5	756	1050.3	54	4068.14	204
Potas [mg]	10%	4700	673.05	970.48	0	183.28	0	1826.83	39
Wapń [mg]	10%	900	389.85	229.75	0	29.08	0	648.69	72
Fosfor [mg]	10%	580	371.46	210.62	0	90.64	0	672.73	116
Magnez [mg]	10%	304.5	56.48	61.56	0	17.83	0	135.88	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.48	2.48	0	1.17	0	5.13	80
Witamina A [μg]	25%	565	12.91	80.21	0	4.05	0	97.18	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.62	0	3.24	32
witamina E [mg]	30%	9	2.43	1.31	0	1.69	0	5.44	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.2	0	0.05	0	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.3	0	0.19	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	3.93	0	0.22	0	5.54	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.74	48.13	0	2.42	0	58.31	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	2.51	2.1	2.91	0.15	10.17	225

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%	2000	830.4	647.5	61.5	499.5	108.8	2147.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3508.2	2726.2	260.5	2107.1	457.3	9059.5	107
Białko [g]	10%	110	31.4	42.3	0.9	15.3	14.8	104.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	17.2	0.3	12.3	4	49.4	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	7	0	3.1	2.7	17.9	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.6	0	1.7	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.3	0	3.2	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.5	0	0.1	0	152	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	143.17	85.33	14.31	82.04	3.24	328.1	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.18	17.71	14.13	3.35	2.7	62.08	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	8.98	1.26	0.73	0	14.4	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	22.81
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.34
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.85
Sód [mg]	10%	2000	1278.82	282.67	0	798.95	378	2738.46	137
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1644.65	0	142.34	0	2328.65	50
Wapń [mg]	10%	900	268.21	136.23	0	13.65	0	418.1	47
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	521.77	0	19.25	0	839.89	145
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	107.92	0	16.59	0	169.04	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.91	0	0.4	0	4.76	75
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	45.37	0	4.29	0	61.73	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.35	0	1.01	0	2.46	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.57	0	1.61	0	6.66	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.32	0	0.03	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.46	0	0.01	0	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	18.82	0	0.21	0	20.43	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	14.98	0	2.57	0	24.8	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	0.78	0	2.21	1.05	6.84	152

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%	2000	725.5	613	26.7	540.2	86.9	1992.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3064.4	2581.7	113.1	2276.1	369.4	8404.9	99
Białko [g]	10%	110	36.1	32.5	0.5	17.5	16.2	103	94
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	16.8	0.1	15.7	0	45.8	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	3.1	0	5	0	12.5	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	7.5	0	1.4	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.4	0	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	87.5	0	0	0	98.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.07	85.5	6.42	82.37	5.53	297.91	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.24	16.55	4.15	8.28	5.53	50.77	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	5.25	1.02	0.54	0	11.86	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	27.36
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	14.17
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.47
Sód [mg]	10%	2000	1131.67	312.8	1.62	1186.74	54	2686.84	135
Potas [mg]	10%	4700	681.33	943.81	108	135.13	0	1868.28	39
Wapń [mg]	10%	900	327.25	93.89	4.85	11.98	0	437.99	48
Fosfor [mg]	10%	580	514.13	403.2	12.96	17.29	0	947.59	164
Magnez [mg]	10%	304.5	90.34	113.46	4.32	13.33	0	221.45	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	6.19	0.32	0.36	0	9.53	149
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	10.57	1.21	4.05	0	27.91	5
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.53	0	1.01	0	2.66	26
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.33	0.4	1.51	0	7.13	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.47	0.01	0.03	0	0.82	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.45	0.02	0.01	0	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	11.22	0.49	0.2	0	13.41	117
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	6.34	0.72	2.42	0	16.75	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	0.86	0	3.29	0.15	6.71	149

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%	2000	770.2	558.1	171.9	514.9	95.3	2110.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3258.2	2348.7	724.9	2172.7	400	8904.7	107
Białko [g]	10%	110	33	33.3	17.2	23.8	5.9	113.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	11	13.4	4	12.4	4	45	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.6	2.7	1.8	2.4	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4	0	4.7	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0	4.8	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.3	0	0.5	0	28	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	136.22	82.34	17.55	77.24	8.77	322.13	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	32.5	16.72	16.2	3.76	8.77	77.97	172
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	12.8	1.88	0.8	0	18.5	62
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	24.93
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.16
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	51.9
Sód [mg]	10%	2000	943.75	226.72	432	657.66	97.2	2357.34	118
Potas [mg]	10%	4700	591.15	1756.69	0	235.01	0	2582.85	55
Wapń [mg]	10%	900	332.47	126.74	0	45.41	162	666.63	74
Fosfor [mg]	10%	580	392.45	298.03	0	93.81	0	784.31	135
Magnez [mg]	10%	304.5	49.3	101.44	0	19.26	0	170.01	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	3.13	0	0.61	0	5.18	81
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	56.26	1530	6.63	0	1605.12	284
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.02	0	2.42	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.92	3.78	2.75	0	11.85	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.31	0	0.05	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.31	0	0.16	0	1.1	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	6.37	0	0.47	0	8.19	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	33.75	26.99	3.97	0	72.07	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.62	0.62	1.2	1.82	0.27	5.89	131

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%	2000	814.2	635.2	105	457.2	95.3	2107.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3438.1	2674.3	445.2	1933.9	400	8891.6	106
Białko [g]	10%	110	34.3	52.4	1	20	5.9	113.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	17	0.3	7.3	4	45	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.9	0.1	1.6	2.4	13.5	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.6	0	1.5	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.2	0	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	187	0	0.5	0	232.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	134.47	72.1	25.38	78.04	8.77	318.77	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.23	12.12	20.73	3.25	8.77	60.12	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.96	8.26	1.83	0.64	0	14.71	49
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.53
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.17
Sód [mg]	10%	2000	1166.94	352.35	1.08	890.97	97.2	2508.55	126
Potas [mg]	10%	4700	675.24	1340.42	426.6	178.37	0	2620.64	56
Wapń [mg]	10%	900	277.92	95.75	6.48	35.63	162	577.8	65
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	180.02	21.6	76.15	0	644.56	111
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	56.07	35.64	8.56	0	153.51	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.26	0.43	0.51	0	5.16	80
Witamina A [μg]	25%	565	13.89	14.72	8.1	10.35	0	47.07	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	1.91	0.22	1.98	0	6.81	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.18	0.03	0.03	0	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.18	0.1	0.14	0	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	3.64	0.51	0.56	0	8.05	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	8.83	4.85	6.2	0	28.24	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.24	0.97	0	2.47	0.27	6.27	139

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%	2000	742.3	729.1	152.7	467.5	86.9	2178.7	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3131.5	3070.5	642.3	1975.1	369.4	9189	108
Białko [g]	10%	110	33.5	40.4	2.8	18.6	16.2	111.7	103
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	20.1	5.3	9.2	0	51.5	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	5.8	3.2	2.2	0	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.4	1.5	1.4	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.3	0.1	3.1	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	37.5	39.4	0	0	87.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.73	99.73	23.57	77.56	5.53	323.13	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.87	16.75	9.09	2.39	5.53	50.66	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	6.3	0.61	0.54	0	12.49	42
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	27.66
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.94
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	53.4
Sód [mg]	10%	2000	1048.42	731.68	37.32	1100.25	54	2971.68	149
Potas [mg]	10%	4700	638.13	637.33	15.34	135.13	0	1425.94	31
Wapń [mg]	10%	900	284.05	119.96	13.69	11.98	0	429.7	48
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	176.2	21.55	17.29	0	621.18	107
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	48.88	1.55	13.33	0	150.06	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.51	0.18	0.36	0	5.63	88
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	27.42	0.06	4.05	0	43.61	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.68	0.15	1.01	0	2.94	30
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.77	0.14	1.51	0	6.31	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.15	0	0.03	0	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.24	0.03	0.01	0	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	4.01	0	0.2	0	5.63	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	16.45	0.03	2.42	0	26.17	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	2.03	0.1	3.05	0.15	7.42	165

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2087.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8806	104
Białko [g]	10%	110	107.1	98
Tłuszcz [g]	10%	66	47.5	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	129.1	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	314.78	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	59.62	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.02	47
% energii z białka	10%	17	-	25
% energii z tłuszczu	10%	20	-	19
% energii z węglowodanów	10%	63	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2782	139
Potas [mg]	10%	4700	2157.98	46
Wapń [mg]	10%	900	518.27	58
Fosfor [mg]	10%	580	792.79	137
Magnez [mg]	10%	304.5	173.58	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.01	94
Witamina A [µg]	25%	565	276.98	49
Witamina D [µg]	10%	10	2.83	28
witamina E [mg]	30%	9	7.95	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.42	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.15	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.95	154