

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 29.09-5.10.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-29
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-29

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 (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. 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] 7. p#w Filet Złocisty/poledwica 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.] 8. 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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem kalafiorowa 350.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. RW Marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. 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] 6. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%	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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. P# Twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: jogurt naturalny 70%(z mleka), owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-30

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%), 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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 8. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe (jaja) 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% 5. 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. Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. # Galaretki z rybą (dorsz) i jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, #Dorsz mrożony 33% [składniki: ryba], jaja gotowane 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	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]

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g 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 (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. 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] 7. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. 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% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p# Pasta pomidorowo-jaglana 60.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 3% 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 E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-02

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 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. 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] 7. 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.)] 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. K#o Udka kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% 6. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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. RW Jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-03

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 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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. 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] 7. p# Serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. RW Dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p# Pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	1. Jogurt owocowy fruvita pure (jagoda, banan) 150.00g [składniki: jogurt naturalny 70%, owoce 30% (banan 18%, jagody 12%)]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-04

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 (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. 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] 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. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Kurczak w sosie warzywnym 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Cukinia baby, bez skóry 17%, Marchew 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. #we Pasta jaglana na słodko 60.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-05

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. 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] 7. 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.)] 8. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. p# Schab pieczony z dodatkiem sosu koperkowego C3 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 60%, Woda wodociągowa 25%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 2%, Koper ogrodowy 1%	1. # Biszkopty okrągłe M 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 60.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #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]	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), 2025-09-29

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	773.7	671	61.5	527.3	108.8	2142.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3273.1	2820.6	260.5	2225.3	457.3	9036.9	107
Białko [g]	10%	110	26.9	55.4	0.9	23.6	5.2	112.1	101
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	20.7	0.3	12.6	4	48.7	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	7.5	0	2.4	2.4	16.3	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7	0	4.1	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.6	0	4.4	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	146.9	0	0.6	0	157.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	143.56	70.85	14.31	80.08	12.82	321.64	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.12	14.91	14.13	4.61	12.28	70.07	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	10.47	1.26	0.59	0	15.74	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.02
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.18
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.8
Sód [mg]	10%	2000	1156.42	326.83	0	1063.68	81	2627.95	131
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1845.86	0	183.79	0	2571.31	55
Wapń [mg]	10%	900	268.21	105.96	0	61.77	0	435.96	49
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	703.76	0	92.04	0	1094.66	189
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	160.1	0	17.03	0	221.66	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	5.17	0	0.46	0	7.07	111
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	81.78	0	4.62	0	98.47	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.02	0	2.59	26
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.71	0	2.48	0	7.66	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.67	0	0.04	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.66	0	0.16	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	26.07	0	0.33	0	27.79	242
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	49.06	0	2.77	0	59.08	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	0.9	0	2.95	0.22	6.56	146

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-30

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	797.7	785	133.4	476.1	63.1	2255.6	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3364.7	3312.1	566.1	2012.2	267.5	9522.8	113
Białko [g]	10%	110	35.7	37.4	16.7	23.2	2.4	115.6	104
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	16.7	0.2	8.8	0	45.2	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	6.4	0	2	0	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.7	0	2.4	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.2	0	3.2	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	120	0	76.1	0	208.2	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	121.79	124.64	16.78	76.26	14.3	353.79	156
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.55	29.2	15.88	2.59	13.5	77.73	172
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.18	7	1.53	0.96	1.88	14.57	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.42
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	11.93
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.66
Sód [mg]	10%	2000	1389.89	279.56	57.6	677.02	54	2458.08	123
Potas [mg]	10%	4700	580.24	1059.06	0	207.22	0	1846.53	39
Wapń [mg]	10%	900	321.45	392.98	0	30.39	0	744.83	83
Fosfor [mg]	10%	580	353.62	535.81	0	67.72	0	957.16	165
Magnez [mg]	10%	304.5	48.54	75.75	0	19.62	0	143.92	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	2.79	0	1.06	0	5.27	83
Witamina A [μg]	25%	565	12.26	80.25	0	8.53	1530	1631.05	289
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.55	0	1.37	0	3.03	31
witamina E [mg]	30%	9	2.4	1.77	0	1.75	3.78	9.71	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.27	0	0.05	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.9	0	0.13	0	1.59	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.31	2.38	0	0.34	0	4.03	35
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	8.24	0	5.11	26.99	47.71	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.86	0.77	0.16	1.88	0.15	6.14	137

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-01

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	852.6	467.9	86.9	518.8	61.5	1987.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3603.4	1971.6	369.4	2188.4	260.5	8393.5	99
Białko [g]	10%	110	33.5	27.1	16.2	18.1	0.9	95.9	88
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	12	0	12.8	0.3	39.8	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.6	0	2.5	0	11.4	53
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	2.4	0	1.5	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	1.4	0	3.2	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.7	14.4	0	0	0	63.1	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	148.93	64.95	5.53	83.27	14.31	317.01	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	18.91	13.34	5.53	3.58	14.13	55.5	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.3	4.44	0	1.08	1.26	11.1	37
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.66
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	13.22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.13
Sód [mg]	10%	2000	985.83	168.85	54	1026.17	0	2234.85	111
Potas [mg]	10%	4700	797.82	513.28	0	239.66	0	1550.77	33
Wapń [mg]	10%	900	370.08	40.52	0	20.25	0	430.86	48
Fosfor [mg]	10%	580	459.55	86.18	0	45.32	0	591.07	102
Magnez [mg]	10%	304.5	64.17	28.08	0	31.17	0	123.43	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.14	1.21	0	0.96	0	4.32	67
Witamina A [μg]	25%	565	14.52	9.12	0	6.92	0	30.57	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.58	0.28	0	1.01	0	2.88	29
witamina E [mg]	30%	9	2.75	1.21	0	1.63	0	5.6	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.09	0	0.09	0	0.42	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.09	0	0.05	0	0.75	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.51	2.09	0	0.64	0	6.25	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.71	5.47	0	4.15	0	18.34	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.73	0.46	0.15	2.85	0	5.58	124

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-02

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	846.2	701.9	44.6	543.8	95.3	2232	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3571.9	2960	188.3	2291.9	400	9412.3	111
Białko [g]	10%	110	42	55.3	0.3	16.6	5.9	120.4	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	13.5	0.3	14.2	4	50	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	4.1	0	2.6	2.4	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.2	0	5.2	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.6	0	4.8	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	175.2	0	58.5	0	245	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	131.84	95.81	10.89	88.7	8.77	336.03	148
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.38	16.19	8.73	5.75	8.77	55.83	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	12.39	1.8	2.96	0	22.19	74
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.08
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.54
Sód [mg]	10%	2000	1296.91	370.18	1.8	712.52	97.2	2478.63	125
Potas [mg]	10%	4700	681.33	1263.45	120.6	500.23	0	2565.62	55
Wapń [mg]	10%	900	327.25	90.17	3.6	64.73	162	647.75	71
Fosfor [mg]	10%	580	514.13	211.09	8.1	100.55	0	833.88	143
Magnez [mg]	10%	304.5	90.34	55.57	2.7	34.73	0	183.35	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	2.38	0.27	1.29	0	6.59	102
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	25.72	6.9	16.11	0	60.81	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.41	0	1.29	0	2.82	28
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.34	0.34	2.99	0	7.57	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.16	0.02	0.1	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.19	0.02	0.15	0	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	4.15	0.14	1.23	0	7.01	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	15.43	4.13	9.66	0	36.48	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	1.02	0	1.97	0.27	6.19	138

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-03

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	796.9	355.7	128.5	564.6	120.2	1966.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3366.3	1496.1	544.9	2379.1	505.9	8292.5	98
Białko [g]	10%	110	35.3	27.3	16.5	18	5.4	102.6	93
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	10.4	0.3	15.7	4.1	46	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	1.4	0	2.1	2.4	12.5	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5	0	6.5	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.7	0	5.8	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	14	0	0	0	25.2	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	130.92	40.94	15.61	88.63	15.25	291.37	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.69	10.17	15.25	4.82	11.88	59.84	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	5.65	1.71	1.95	0	12.32	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.16
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.53
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	53.32
Sód [mg]	10%	2000	1258.66	93.25	54	674.59	81	2161.51	109
Potas [mg]	10%	4700	547.95	1016.79	0	283.37	0	1848.12	40
Wapń [mg]	10%	900	289.27	112.39	0	27.84	0	429.51	47
Fosfor [mg]	10%	580	284.45	165.26	0	31.38	0	481.11	82
Magnez [mg]	10%	304.5	45.25	65.94	0	21.52	0	132.71	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	2.98	0	0.73	0	5.06	80
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	33.86	0	7.37	0	53.45	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.27	0	1.01	0	2.37	24
witamina E [mg]	30%	9	2.39	1.91	0	3.52	0	7.83	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0	0.06	0	0.42	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.22	0	0.04	0	0.68	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	3.49	0	0.55	0	5.29	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	20.31	0	4.42	0	32.07	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.49	0.25	0.15	1.87	0.22	5.4	120

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	797.7	561.3	105	580.4	95.3	2139.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3372.6	2361.3	445.2	2450.9	400	9030.2	107
Białko [g]	10%	110	29.6	31.6	1	30.7	5.9	99	90
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	16.8	0.3	12.4	4	46.5	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	4.1	0.1	2	2.4	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.7	0	4.3	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.3	0	4.7	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	59.3	0	46.9	0	116.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	142.48	73.99	25.38	86.59	8.77	337.22	149
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.2	9.04	20.73	4.48	8.77	67.24	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	6.36	1.83	0.62	0	12.24	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.53
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.38
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.09
Sód [mg]	10%	2000	972.82	156.71	1.08	684.85	97.2	1912.67	96
Potas [mg]	10%	4700	541.65	981.45	426.6	457.73	0	2407.44	52
Wapń [mg]	10%	900	268.21	75.44	6.48	19.28	162	531.42	59
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	322.52	21.6	213.07	0	856.05	149
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	85.16	35.64	41.01	0	206.34	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.97	0.43	0.82	0	5.67	90
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	23.56	8.1	4.74	0	48.48	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.67	0.22	2.64	0	8.01	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.27	0.03	0.1	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.29	0.1	0.13	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	11.32	0.51	9.72	0	22.94	199
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	14.13	4.85	2.84	0	29.09	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.7	0.43	0	1.9	0.27	4.78	106

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	780.4	569.9	257.5	474.1	51	2133.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3288.4	2403.3	1090.3	1990.3	215.1	8987.7	107
Białko [g]	10%	110	35.2	38.4	20.2	16.1	2.1	112.1	102
Tłuszcz [g]	10%	66	20.6	12.3	3.1	19.6	1.3	57	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.2	0.5	6.7	0.2	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	1.9	0	1.4	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	1.2	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	35.3	0	0	0	172.5	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.83	80.05	37.48	58.54	7.55	299.48	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.85	10	21.73	8.34	7.29	62.22	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	7.37	0.58	0.64	0	13.64	46
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.39
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.05
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.56
Sód [mg]	10%	2000	1207.27	136.49	136.8	1137.24	756	3373.81	169
Potas [mg]	10%	4700	686.28	934.61	0	152.41	0	1773.31	38
Wapń [mg]	10%	900	301.15	125.96	0	8.74	0	435.86	48
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	232.74	0	11.35	0	723.58	125
Magnez [mg]	10%	304.5	90.79	60.96	0	5.77	0	157.53	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.36	2.69	0	0.41	0	6.47	102
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	89.79	0	10.35	0	112.22	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.67	0	1.01	0	3.39	34
witamina E [mg]	30%	9	3.06	2.31	0	1.98	0	7.35	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.18	0	0.03	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.31	0	0.02	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	4.39	0	0.51	0	6.33	54
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.87	0	6.2	0	67.33	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.35	0.37	0.38	3.15	2.1	8.43	188

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2122.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8953.7	106
Białko [g]	10%	110	108.3	98
Tłuszcz [g]	10%	66	47.6	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141.2	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	322.36	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	64.06	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.54	48
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	19
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2463.93	123
Potas [mg]	10%	4700	2080.44	45
Wapń [mg]	10%	900	522.31	58
Fosfor [mg]	10%	580	791.07	136
Magnez [mg]	10%	304.5	166.99	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.78	91
Witamina A [µg]	25%	565	290.72	51
Witamina D [µg]	10%	10	2.8	28
witamina E [mg]	30%	9	7.68	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.38	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	41.44	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.15	137