

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 15-21.09.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-15
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-15

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# 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] 7. P# Twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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# 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. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g 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. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), 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. RW Pasta drobiowa z włoszczyzną 50.00g 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% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 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 orkiszowa S (pszenica) 3%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. k# Sos warzywny z indykiem 300.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Woda wodociągowa 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. RW Jabłko pieczone 200.00g 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 80.00g [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. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-17

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. p# Serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. p# Dżem brzoskwiniowy 40.00g [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: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# 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. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. Brokuły ugotowane 150.00g	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. 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 z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-18

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	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]	1. RW Płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli 150.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 17%, Płatki jaglane 17%	1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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#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.] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.) 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalaflorem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 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], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. # Udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. RW Marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%		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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%	
---	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-19

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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. 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] 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# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 5. 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] 6. p# Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	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. 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# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-20

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 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 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. p#w Filet Złocisty/półdewica 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.] 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# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. 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] 4. # Szyunka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną 200.00g składniki: Szyunka wieprzowa gotowana 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 25% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. RW Jabłko pieczone 200.00g 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Półdewica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 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# 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. RW Pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 50.00g 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. # Biszkopty okrągłe M 30.00g [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)]	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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Złocisty/polegwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# pasta twarogowa z włoszczyzną 50.00g 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%	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), 2025-09-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	776.3	547	41.5	497.1	133.6	1995.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3275	2302.4	175.4	2098.6	559.5	8411.1	100
Białko [g]	10%	100	30.8	21.4	0.3	20.8	14.8	88.3	88
Tłuszcz [g]	10%	56	17.5	13.8	0.3	10.9	6.7	49.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	3.2	0	2.4	4	14.4	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	6	0	3.1	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.2	2.7	0	3.9	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	134.9	0	14.9	0	160.9	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	126.25	89.3	10.08	79.51	3.37	308.52	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	26.12	22.03	9.72	3.28	3.37	64.53	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.11	10.33	1.71	1.43	0	18.59	62
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.5
Sód [mg]	10%	2000	825.19	303.13	0	1066.64	378	2572.96	128
Potas [mg]	10%	4700	680.86	1397.78	0	263.28	0	2341.94	50
Wapń [mg]	10%	900	337.19	319.24	0	26.51	0	682.95	75
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	382.73	0	66.73	0	932.69	161
Magnez [mg]	10%	304.5	90.39	88.56	0	21.52	0	200.48	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	3.39	0	0.75	0	6.87	107
Witamina A [μg]	25%	565	14.73	85.25	0	6.49	0	106.49	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.62	0	1.31	0	3.04	30
witamina E [mg]	30%	9	3.86	3	0	1.99	0	8.86	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.3	0	0.05	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.68	0	0.06	0	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	2.5	0	1.63	0	5.63	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	51.15	0	3.89	0	63.89	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.84	0	2.96	1.05	6.43	143

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	661	562.9	89.2	643.9	95.3	2052.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2791.5	2370.1	376.7	2705.6	400	8644	102
Białko [g]	10%	100	30.7	34.8	0.7	22.4	5.9	94.6	95
Tłuszcz [g]	10%	56	13.2	15.5	0.7	24.7	4	58.3	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	3.2	0	8.6	2.4	20.4	132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6	0	1.4	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.3	0.1	3.1	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	64.3	0	0	0	75.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	106.2	74.02	21.78	83.11	8.77	293.89	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.52	10.5	17.46	8.69	8.77	60.95	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.89	6.07	3.6	0.64	0	13.22	44
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.59
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.32
Sód [mg]	10%	2000	1171.36	180.56	3.6	1491.84	97.2	2944.57	148
Potas [mg]	10%	4700	530.67	1005.76	241.2	152.41	0	1930.05	40
Wapń [mg]	10%	900	292.51	77.51	7.2	8.74	162	547.97	62
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	335.55	16.2	11.35	0	653.5	113
Magnez [mg]	10%	304.5	52.81	78.16	5.4	5.77	0	142.14	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.27	2.73	0.54	0.41	0	4.97	78
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	26.34	13.8	10.35	0	56.42	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	1.92	2.56	0.68	1.98	0	7.16	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.16	0.05	0.03	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.29	0.04	0.02	0	0.77	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.94	7.16	0.28	0.51	0	8.9	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	15.8	8.27	6.2	0	33.85	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0.5	0.01	4.14	0.27	7.36	163

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	837	532.7	63.1	462.8	77.7	1973.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3537.9	2239.7	267.5	1957	330.4	8332.7	99
Białko [g]	10%	100	32.2	39	2.4	21.5	12.4	107.6	107
Tłuszcz [g]	10%	56	14.1	15.8	0	7.8	0	37.8	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.8	2.2	0	2	0	10.1	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.4	0	1.7	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.4	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	79.1	0	2.7	0	92.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	147	63.38	14.3	76.88	7.02	308.6	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	28.91	12.68	13.5	3.36	7.02	65.47	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	9.77	1.88	0.76	0	15.85	53
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	28.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	11.44
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.04
Sód [mg]	10%	2000	1120.42	190.4	54	770.85	54	2189.68	111
Potas [mg]	10%	4700	541.65	2220.5	0	190.96	0	2953.12	63
Wapń [mg]	10%	900	268.21	120.18	0	50.59	0	438.99	49
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	543.74	0	58.59	0	901.2	156
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	134.18	0	18.53	0	197.24	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	3.81	0	0.68	0	5.94	94
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	152.11	1530	12.04	0	1706.23	302
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.98	3.78	1.65	0	11.88	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.47	0	0.04	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.54	0	0.09	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	18	0	0.3	0	19.69	172
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	91.26	26.99	7.22	0	132.73	197
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.52	0.15	2.14	0.15	5.47	122

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	736.7	590.2	93.5	517.9	95.3	2033.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3107.7	2490.2	396.3	2185.5	400	8579.9	103
Białko [g]	10%	100	32.1	44.4	2.9	22.3	5.9	107.8	107
Tłuszcz [g]	10%	56	16.7	11.4	0.7	11.8	4	44.8	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	3.8	0.1	2.9	2.4	14.6	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	2.9	0	3.5	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	2.2	0	4.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.9	0	56.2	0	206.5	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	116.89	81.47	18.83	81.68	8.77	307.65	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.97	18.3	1.88	4.63	8.77	48.58	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	8.1	0.38	2.23	0	15.76	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.67
Sód [mg]	10%	2000	1322.02	386.88	1.44	706.96	97.2	2514.52	125
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1205.48	61.94	391.53	0	2297.09	49
Wapń [mg]	10%	900	284.05	239.52	7.13	45.43	162	738.15	83
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	326.79	4.73	137.5	0	875.16	151
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	65.03	2.3	21.68	0	175.31	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.56	0.21	1.23	0	6.56	102
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	43.45	1.25	13.41	0	70.2	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.79	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.17	0.08	2.34	0	6.48	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.2	0	0.08	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.39	0.01	0.17	0	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.25	0.16	3.63	0	8.47	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	26.07	0.75	8.04	0	42.12	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	1.07	0	1.96	0.27	6.28	138

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	767.7	580	61.5	543.8	133.6	2086.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3242.8	2442.9	260.5	2291.9	559.5	8797.9	104
Białko [g]	10%	100	30	33.8	0.9	16.6	14.8	96.2	97
Tłuszcz [g]	10%	56	14.9	14.8	0.3	14.2	6.7	51.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.3	0	2.6	4	13.4	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.6	0	5.2	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	3.7	0	4.8	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	21	0	58.5	0	91.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	129.75	81.78	14.31	88.7	3.37	317.92	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	26.34	19.24	14.13	5.75	3.37	68.84	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.94	7.8	1.26	2.96	0	14.97	50
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.95
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.74
Sód [mg]	10%	2000	946.1	330.82	0	712.52	378	2367.45	119
Potas [mg]	10%	4700	561.8	1569.4	0	500.23	0	2631.44	56
Wapń [mg]	10%	900	334.87	109.13	0	64.73	0	508.73	56
Fosfor [mg]	10%	580	354.15	221.69	0	100.55	0	676.39	116
Magnez [mg]	10%	304.5	55.4	91.41	0	34.73	0	181.55	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	3.64	0	1.29	0	6.31	98
Witamina A [µg]	25%	565	6.31	37.25	0	16.11	0	59.67	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.29	0	2.8	28
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.57	0	2.99	0	8.27	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.24	0	0.1	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.24	0	0.15	0	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	5.47	0	1.23	0	7.7	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.78	22.35	0	9.66	0	35.8	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.62	0.91	0	1.97	1.05	5.91	132

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	739.5	784	89.2	493.5	95.3	2201.6	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3123.8	3287.4	376.7	2086.3	400	9274.3	110
Białko [g]	10%	100	33.2	32.8	0.7	27.8	5.9	100.6	101
Tłuszcz [g]	10%	56	13.9	33.2	0.7	8.3	4	60.3	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	9.6	0	1.9	2.4	19.8	128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	13.5	0	1.4	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4	0.1	3.2	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	66.1	0	0	0	76.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	122.03	91.3	21.78	77.39	8.77	321.28	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.22	24.97	17.46	3.22	8.77	70.65	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	6.12	3.6	1.28	0	14.42	47
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.17
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.73
Sód [mg]	10%	2000	1369.18	1504.01	3.6	1084.75	97.2	4058.75	202
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1237.07	241.2	217.21	0	2237.13	48
Wapń [mg]	10%	900	268.21	99.33	7.2	20.96	162	557.72	62
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	308.75	16.2	20.98	0	644.79	112
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	70.99	5.4	11.16	0	132.09	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.47	0.54	0.73	0	7.19	112
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	35.34	13.8	17.07	0	78.29	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.89	0	1.01	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.32	0.68	2.18	0	7.66	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.64	0.05	0.04	0	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.37	0.04	0.03	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	7.25	0.28	0.7	0	9.64	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	21.2	8.27	10.24	0	46.97	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.8	4.17	0.01	3.01	0.27	10.14	225

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	739.1	608	102.3	499	51	1999.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3119.4	2568.6	432.5	2105.7	215.1	8441.4	100
Białko [g]	10%	100	28.2	41.2	2.4	18.9	2.1	92.9	92
Tłuszcz [g]	10%	56	15.6	8.8	1.8	11.8	1.3	39.5	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	2.4	0.3	2	0.2	10.1	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	0	4.1	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	1.7	0	4.5	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.2	0	0.3	0	245.7	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	123.88	95.56	19.17	79.45	7.55	325.63	126
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	24.15	12.76	9.71	3.92	7.29	57.85	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.93	9.23	0.35	0.66	0	15.18	50
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.74
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	64.49
Sód [mg]	10%	2000	844.84	344.01	49.68	901.94	756	2896.48	144
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1156.38	0	174.55	0	1996.08	43
Wapń [mg]	10%	900	307.34	109.2	0	28.62	0	445.16	49
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	443.63	0	59.24	0	982.42	169
Magnez [mg]	10%	304.5	98	84.9	0	7.87	0	190.79	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.03	0	0.48	0	6.76	106
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	30.5	0	11.01	0	47.29	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.83	0	1.02	0	3.51	35
witamina E [mg]	30%	9	2.57	1.94	0	2.93	0	7.45	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0	0.03	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.4	0	0.11	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	14.92	0	0.55	0	16.6	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	18.3	0	6.6	0	28.37	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	0.95	0.13	2.5	2.1	7.24	161

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2049.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8640.2	103
Białko [g]	10%	100	98.3	98
Tłuszcz [g]	10%	56	48.7	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	135.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	311.93	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	62.41	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.43	51
% energii z białka	10%	18	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2792.06	140
Potas [mg]	10%	4700	2340.98	50
Wapń [mg]	10%	900	559.95	62
Fosfor [mg]	10%	580	809.45	140
Magnez [mg]	10%	304.5	174.23	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.37	100
Witamina A [µg]	25%	565	303.51	54
Witamina D [µg]	10%	10	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	8.25	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.95	95
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.82	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.98	155