

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.09.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-22
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 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: cykorja, żyto] 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. 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]	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 z cukinia i kawałkami kurczaka 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 9% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 350.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1%	1. Banan 150.00g składniki: Banan 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. #Kiełbasa biała 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Ketchup 20.00g [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] 7. 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.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-23

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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p# Serek homogenizowany naturalny 60.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 8. 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. 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 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% 3. 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] 4. p#o Pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 20% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%	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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta pomidorowo-jaglana 100.00g 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 Polędwica sopocka ARO*bg 20.00g [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.]	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-24

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. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 8. 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# 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. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. #pierogi z serem 200.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 5. RW Jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100% 6. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	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 twarogowa z buraczkem 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], buraki gotowane doprawiane iżż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-25

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. 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. #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).] 8. #Ketchup 20.00g [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# 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 krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 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. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%	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%).]	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. k# Pasta z ryby gotowanej 60.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-26

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 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. 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# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	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# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Gnocchi szpinakowe 150.00g [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] 6. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 7. RW Sos warzywny 130.00g 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 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-27

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%), 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. Kawa zbożowa z makiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. P# Twarożek z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [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.]	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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. p#o Pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 20% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. 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] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 7. 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. 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z makreli z marchewką 60.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [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], Marchew 33%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-28

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. k# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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# 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. # Udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 7. 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]	1. p#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biszkopty okrągłe M 20% [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. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 20.00g [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), 2025-09-22

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	610	599.8	131.3	522.9	95.3	1959.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2581.8	2537.2	556.6	2205.2	400	8280.9	99
Białko [g]	10%	100	24.4	46.6	1.3	18	5.9	96.4	96
Tłuszcz [g]	10%	56	7.6	8.3	0.4	13.6	4	34.2	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.9	1.8	0.1	4.2	2.4	10.5	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	2.1	0	1.4	0	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	1.3	0	3.1	0	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	84.8	0	0	0	86.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.07	86.26	31.72	82.15	8.77	320.98	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	22.13	16.77	25.92	6.43	8.77	80.03	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.55	3.56	2.29	0.54	0	8.95	31
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.69
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.31
Sód [mg]	10%	2000	850.06	381.18	1.35	1256.31	97.2	2586.11	130
Potas [mg]	10%	4700	278.4	845.05	533.25	135.13	0	1791.84	38
Wapń [mg]	10%	900	81.01	55.69	8.1	11.98	162	318.8	35
Fosfor [mg]	10%	580	174.92	398.09	27	17.29	0	617.3	107
Magnez [mg]	10%	304.5	21.22	67.81	44.55	13.33	0	146.92	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	1.23	0.54	0.36	0	3.19	49
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	6.75	10.12	4.05	0	31.43	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0	0	1.01	0	2.1	21
witamina E [mg]	30%	9	2.3	1.09	0.28	1.51	0	5.2	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.17	0.04	0.03	0	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.28	0.12	0.01	0	0.71	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	17.62	0.63	0.2	0	19.49	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	4.05	6.07	2.42	0	18.85	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	1.05	0	3.48	0.27	6.46	143

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-23

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	770.7	520.4	61.5	534.2	149.8	2036.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3252.3	2192.5	260.5	2253.9	625	8584.3	102
Białko [g]	10%	100	32.8	30.6	0.9	17.7	10.8	93	94
Tłuszcz [g]	10%	56	17.3	11.1	0.3	12.6	9.4	50.9	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.2	1.9	0	2.1	6.4	17.8	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.1	0	1.5	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.1	0	3.4	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	84.5	0	0	0	96	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	122.29	79.87	14.31	88.18	5.4	310.07	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	17.85	16.94	14.13	4.59	5.4	58.93	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.07	11.2	1.26	1.56	0	17.09	56
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.73
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.57
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.7
Sód [mg]	10%	2000	1163.72	382.94	0	1099.49	54	2700.15	135
Potas [mg]	10%	4700	537.04	1885.15	0	326.62	0	2748.83	58
Wapń [mg]	10%	900	298.77	120.28	0	22.52	0	441.58	49
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	480.53	0	58.07	0	833.37	144
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	120.46	0	35.5	0	209.63	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.56	0	1.42	0	6.3	99
Witamina A [μg]	25%	565	5.96	66.06	0	15.13	0	87.16	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.55	0	1.01	0	2.65	27
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.93	0	2.18	0	7.04	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.37	0	0.13	0	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.43	0	0.09	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	14.16	0	1.23	0	16.35	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	29.84	0	9.08	0	42.5	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	1.06	0	3.05	0.15	6.75	150

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-24

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	797.6	618.2	51	489.6	95.3	2051.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3370.2	2611	215.1	2065.7	400	8662.2	103
Białko [g]	10%	100	33	32.6	2.1	17.5	5.9	91.3	92
Tłuszcz [g]	10%	56	14.5	11.3	1.3	11.6	4	42.9	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	4.8	0.2	2.1	2.4	14.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	0.7	0	3.9	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	0.4	0	4.5	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	14.4	0	0.4	0	152.1	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	135.34	98.9	7.55	79.05	8.77	329.64	127
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.78	31.64	7.29	5.16	8.77	67.66	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	4.81	0	0.98	0	9.22	30
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.95
Sód [mg]	10%	2000	1365.67	428.17	756	668.5	97.2	3315.55	165
Potas [mg]	10%	4700	589.8	337.5	0	224.16	0	1151.47	25
Wapń [mg]	10%	900	285.31	122.28	0	57.62	162	627.23	70
Fosfor [mg]	10%	580	372.2	63.79	0	74.52	0	510.52	88
Magnez [mg]	10%	304.5	49.03	16.76	0	18.65	0	84.45	28
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.25	0.98	0	0.76	0	3.99	62
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	9.84	0	5.24	0	27.16	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.28	0	1.06	0	3.06	31
witamina E [mg]	30%	9	2.65	0.43	0	2.47	0	5.55	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.06	0	0.04	0	0.29	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.06	0	0.12	0	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.41	1.81	0	0.29	0	3.52	31
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	5.9	0	3.14	0	16.3	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.79	1.18	2.1	1.85	0.27	8.28	184

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-25

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	876	532.3	46.5	489.1	108.8	2052.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3682.7	2241.1	196.6	2063.4	457.3	8641.3	102
Białko [g]	10%	100	34.1	40.4	0.5	18.3	14.8	108.3	108
Tłuszcz [g]	10%	56	30.2	13.8	0.2	12	4	60.5	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	11.1	2.4	0	2.4	2.7	18.7	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.1	0	3.9	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	3.6	0	4.4	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	96.5	0	0	0	106.8	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	119.18	65.65	11.25	77.14	3.24	276.46	106
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	18.93	17.62	10.35	3.23	2.7	52.83	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.93	8.38	1.53	0.64	0	15.49	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.09
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.87
Sód [mg]	10%	2000	1561.78	239.74	3.6	656.71	378	2839.85	142
Potas [mg]	10%	4700	620.85	2067.47	0	152.41	0	2840.74	60
Wapń [mg]	10%	900	287.29	139.25	0	8.74	0	435.3	48
Fosfor [mg]	10%	580	412.07	572.58	0	11.35	0	996.01	172
Magnez [mg]	10%	304.5	93.85	132.04	0	5.79	0	231.68	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	3.5	0	0.41	0	6.42	101
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	52.97	0	10.35	0	69.1	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.01	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	2.41	3.05	0	2.85	0	8.32	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.39	0	0.03	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.5	0	0.02	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	19.7	0	0.51	0	21.32	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	31.78	0	6.2	0	41.46	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.33	0.66	0.01	1.82	1.05	7.09	157

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-26

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	672.7	672.6	44.6	516.8	95.3	2002.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2844.5	2835.5	188.3	2176.2	400	8444.7	101
Białko [g]	10%	100	30.7	34.7	0.3	16.9	5.9	88.6	89
Tłuszcz [g]	10%	56	10.4	15	0.3	15.4	4	45.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	3.2	0	2.4	2.4	12	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.5	0	2.2	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.1	0	3.3	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	61.5	0	63.4	0	137.1	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	115.53	104.22	10.89	78.39	8.77	317.81	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	26.44	18.83	8.73	3.58	8.77	66.36	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.11	9.05	1.8	1.74	0	15.71	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.03
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.68
Sód [mg]	10%	2000	819.28	715.81	1.8	698.62	97.2	2332.72	117
Potas [mg]	10%	4700	590.88	994.21	120.6	323.68	0	2029.37	44
Wapń [mg]	10%	900	339.22	122.07	3.6	39.65	162	666.55	74
Fosfor [mg]	10%	580	401.63	264.75	8.1	72.27	0	746.76	128
Magnez [mg]	10%	304.5	58.21	85.78	2.7	18.29	0	164.99	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	3.95	0.27	1.32	0	6.99	110
Witamina A [μg]	25%	565	8.49	103.77	6.9	33.5	0	152.66	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.52	0	1.31	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	1.94	2.67	0.34	2.47	0	7.43	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.39	0.02	0.06	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.41	0.02	0.15	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	3.65	0.14	0.8	0	5.66	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.09	46.35	4.13	20.1	0	75.68	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	1.98	0	1.94	0.27	5.83	130

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-27

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	732.6	669.3	105	503.5	95.3	2105.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3093.5	2814.5	445.2	2121.5	400	8874.9	105
Białko [g]	10%	100	30.3	38.3	1	16.3	5.9	92.1	91
Tłuszcz [g]	10%	56	14.7	20.1	0.3	14.1	4	53.4	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.9	0.1	3.2	2.4	13.1	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	9.7	0	2.8	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	5.3	0	3.8	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	100.5	0	0.1	0	111.6	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	121.38	88.81	25.38	78.17	8.77	322.52	124
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.24	19.93	20.73	4.21	8.77	69.9	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.48	10.36	1.83	1.2	0	16.88	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.37
Sód [mg]	10%	2000	1058.36	418.75	1.08	752.18	97.2	2327.57	117
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1786.32	426.6	196.94	0	2987.13	63
Wapń [mg]	10%	900	312.49	126.43	6.48	28.46	162	635.87	71
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	446.4	21.6	44.96	0	876.06	152
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	111.21	35.64	17.47	0	212.27	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	4.66	0.43	0.52	0	7.19	113
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	83.22	8.1	4.71	0	110.33	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.01	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	3.28	3.91	0.22	2.08	0	9.51	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.3	0.03	0.04	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.44	0.1	0.06	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	14.51	0.51	0.29	0	16.78	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	37.2	4.85	2.82	0	53.46	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	1.16	0	2.08	0.27	5.81	129

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-28

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	748.2	676.9	74.5	531.8	51	2082.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.9	2848.5	314.9	2240.2	215.1	8772.8	105
Białko [g]	10%	100	32	49.5	2.2	17.3	2.1	103.3	103
Tłuszcz [g]	10%	56	18.7	19.6	1.2	15.7	1.3	56.7	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.9	8.2	0.3	5	0.2	19.9	128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	5.1	0	1.4	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	2.6	0	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	169.4	0	0	0	413.2	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	115.33	79.4	13.65	80.51	7.55	296.46	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.03	10.49	9.21	6.46	7.29	48.49	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	7.91	0.16	0.64	0	13.76	46
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.47
Sód [mg]	10%	2000	896.35	222.96	32.25	1107.81	756	3015.38	151
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1272.37	0	152.41	0	2151.51	45
Wapń [mg]	10%	900	315.51	116.13	15.11	8.74	0	455.52	51
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	226.17	0	11.35	0	778.61	134
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	62.1	0	5.77	0	162.47	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.75	0	0.41	0	7.22	113
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	94.48	0	10.35	0	116.91	21
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.74	0	1.01	0	3.97	39
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.67	0	1.98	0	7.87	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.18	0	0.03	0	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.3	0	0.02	0	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.58	0	0.51	0	6.54	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	56.69	0	6.2	0	70.14	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.61	0.08	3.07	2.1	7.53	168

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2041.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8608.7	102
Białko [g]	10%	100	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	56	49.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.2	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	157.6	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	310.56	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	63.46	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.87	46
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	22
% energii z węglowodanów	10%	54	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2731.05	137
Potas [mg]	10%	4700	2242.99	48
Wapń [mg]	10%	900	511.55	57
Fosfor [mg]	10%	580	765.52	132
Magnez [mg]	10%	304.5	173.2	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.9	92
Witamina A [µg]	25%	565	84.96	15
Witamina D [µg]	10%	10	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	7.27	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.81	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	45.49	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.82	152