

Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 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 o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych (7) (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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszenego, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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#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.] 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. 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 bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 6. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 10% [składniki: płatki w 100% owsiane], Cynamon mielony 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p# Pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 60.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 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 lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-30

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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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#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#w Filet Złocisty/poledwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z	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# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iż 14%, #Kiełbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 0% 3. RW Naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe (jaja) 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% 4. p# farsz wegetariański 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. # Galaretka z rybą (dorsz) i jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, #Dorsz mrożony 33% [składniki: ryba], jaja gotowane iż 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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.]				
Dzień: 3 - Środa, 2025-10-01				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 60.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,	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%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, 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. p#o Pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 6. P# Surówka z kapusty	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z czerwonej fasoli z suszonym pomidorem 60.00g składniki: # Fasola czerwona konserwowa M 57% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Szcypiorek 4% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

pietruszką, seler], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		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.]	
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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten psenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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]	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 węgierska 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, # Passata pomidorowa M 23% [składniki: pomidory, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, Szyńska wieprzowa S 11%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% 5. Kapusta kiszona z marchewką 100.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 6. RW Sos warzywny 100.00g	1. # koktajl pietruszkowy 150.00g składniki: Skyr naturalny 40% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], p# Jogurt naturalny 40% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 20%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p#w Filet Złocisty/polędwica 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. RW Sałatka jarzynowa NA	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

7. p#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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%		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%	
---	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-03

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, 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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. RW Dorsz pieczony 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą i cukinią 250.00g składniki: Woda wodociągowa 32%, Cukinia 27%, Kasza gryczana 14%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 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. p# Serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka	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,	1. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 2. Ogórek 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten psenny, cukier, mąka ze słoju psennego, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 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 Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 8. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 11%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. P#o Kurczak w sosie ala curry 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń łubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0% 4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]		graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #Pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 53% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, # natka pietruszki świeża 7% [składniki: liście pietruszki]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. p#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: Skyr	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 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#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# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka 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 pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. #Rolada pieczona z pieczarkami 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 68%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. Brokuły ugotowane 150.00g	naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 0%	wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. p#w Filet Złocisty/polegawica 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.]	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	748.5	618.9	90.6	461.6	108.8	2028.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3157.6	2599.6	381.2	1942.2	457.3	8538.2	101
Białko [g]	10%	100	34.5	40	4.6	22	14.8	116.1	117
Tłuszcz [g]	10%	56	12.7	20.3	3	11.7	4	51.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	3	1.5	2.7	2.7	14.1	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8.6	0.2	3.6	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	5	0.2	5.2	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	82.2	0	5	0	98.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	131.89	74.28	11.47	72.31	3.24	293.2	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.75	19.16	5.31	2.89	2.7	45.82	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.82	10.56	0.62	10.55	0	37.56	125
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.31
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.01
Sód [mg]	10%	2000	1291.11	446.98	58.44	1357.04	378	3531.58	177
Potas [mg]	10%	4700	963.12	1502.15	34.11	528.33	0	3027.72	64
Wapń [mg]	10%	900	341.74	97.55	101.52	89.34	0	630.17	70
Fosfor [mg]	10%	580	681.98	425.53	38.97	338.27	0	1484.76	256
Magnez [mg]	10%	304.5	180.52	94.22	11.61	111.95	0	398.3	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.11	3.05	0.35	3.91	0	12.42	194
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	81.11	0	13.1	0	109.45	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.03	0	2.48	24
witamina E [mg]	30%	9	3.46	3.78	0.12	2.83	0	10.21	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.36	0.03	0.31	0	1.34	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.41	0.01	0.23	0	1.31	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.7	16.27	0.07	5.38	0	30.44	266
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	48.67	0	7.86	0	65.67	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.58	1.24	0.16	3.76	1.05	8.82	196

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	824.7	619	51	428.9	95.3	2019.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3473	2592.7	215.1	1806.2	400	8487.2	101
Białko [g]	10%	100	38.2	26.4	2.1	22.5	5.9	95.3	95
Tłuszcz [g]	10%	56	19.5	27.3	1.3	9.6	4	61.9	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	7.1	0.2	2	2.4	17.7	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	8.4	0	2.8	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.1	3.5	0	4.7	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.5	210.4	0	76.1	0	297.1	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	131.54	70.88	7.55	67.91	8.77	286.68	110
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.56	14.35	7.29	1.99	8.77	48.98	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.31	8.11	0	9.76	0	33.19	111
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.66
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.63
Sód [mg]	10%	2000	1638.15	747.2	756	662.44	97.2	3901	195
Potas [mg]	10%	4700	970.21	444.01	0	474.79	0	1889.02	40
Wapń [mg]	10%	900	327.75	113.47	0	60.9	162	664.13	74
Fosfor [mg]	10%	580	692.83	206.64	0	307.48	0	1206.95	208
Magnez [mg]	10%	304.5	186.69	31.46	0	96.03	0	314.19	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.85	1.99	0	4.14	0	11.98	187
Witamina A [µg]	25%	565	58.76	55.66	0	12.58	0	127	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.99	0	1.37	0	3.41	34
witamina E [mg]	30%	9	4.26	2.48	0	2.98	0	9.72	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.09	0	0.32	0	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.41	0	0.24	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.6	1.02	0	5.53	0	14.15	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	3.46	0	7.54	0	46.26	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.55	2.07	2.1	1.84	0.27	9.75	217

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	765.1	576.5	93.6	509.1	108.8	2053.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3222.7	2421.5	392.5	2136.2	457.3	8630.5	102
Białko [g]	10%	100	31.8	29.3	4.8	19.4	14.8	100.3	100
Tłuszcz [g]	10%	56	16.9	19	2.8	16.9	4	59.9	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	2.7	1.6	2.5	2.7	14.4	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	6	0	5.1	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.5	7.7	0.1	6.2	0	20.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.6	41.8	0	0	0	80.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	128.97	76.68	13.68	76.06	3.24	298.64	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.74	13.43	10.35	4.15	2.7	45.39	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.51	9.59	3.24	12.73	0	41.08	137
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.18
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.29
Sód [mg]	10%	2000	915.41	328.85	138.6	1215.07	378	2975.94	149
Potas [mg]	10%	4700	981.81	928.68	253.8	529.32	0	2693.62	57
Wapń [mg]	10%	900	325.54	118.07	140.4	62.18	0	646.21	72
Fosfor [mg]	10%	580	688.75	373.75	28.8	264.91	0	1356.22	234
Magnez [mg]	10%	304.5	185.66	126.24	14.4	92.5	0	418.81	137
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.37	2.5	0.45	3.73	0	12.07	188
Witamina A [μg]	25%	565	9.6	24.78	2.54	17.14	0	54.07	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.6	0.28	0	1.01	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	3.57	5.9	0.35	3.97	0	13.81	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.36	0.04	0.32	0	1.37	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.24	0.04	0.11	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.75	9.11	0.38	5.63	0	25.88	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.75	14.87	1.52	10.28	0	32.44	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0.91	0.38	3.37	1.05	7.43	166

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	761.5	566	98.6	543.2	95.3	2064.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3207	2369.6	416.8	2282.7	400	8676.4	103
Białko [g]	10%	100	40.3	36.9	9	20.7	5.9	113.1	113
Tłuszcz [g]	10%	56	18.3	25.5	1.6	15.9	4	65.5	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.4	5.9	0.9	3	2.4	17.8	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	11	0	5.7	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.8	4.8	0	6.4	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	112.8	0	58.5	0	182.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	115.47	51.16	12	85.26	8.77	272.68	106
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.21	15.33	10.78	7.14	8.77	58.26	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.45	8.1	0.45	12.18	0	34.19	115
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.88
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.46
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.66
Sód [mg]	10%	2000	1141.89	1058.74	60.02	1092.5	97.2	3450.37	173
Potas [mg]	10%	4700	965.19	552.61	105.38	826.48	0	2449.67	53
Wapń [mg]	10%	900	361	31.79	65.63	98.93	162	719.35	80
Fosfor [mg]	10%	580	741.92	97.27	5.33	353.27	0	1197.8	207
Magnez [mg]	10%	304.5	172.24	19.25	8.8	115.1	0	315.4	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.49	1.05	0.1	4.4	0	11.06	174
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	55.5	2	69.06	0	141.79	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.22	0	1.29	0	2.57	26
witamina E [mg]	30%	9	3.58	3.37	0.05	4.94	0	11.95	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.24	0	0.38	0	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.74	0.15	0.02	0.29	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.42	2.59	0.12	6.87	0	16.01	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	33.3	1.2	41.43	0	85.07	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	2.94	0.16	3.03	0.27	8.62	191

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	718	642.1	145.2	524.8	99.9	2130.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.7	2681.3	606.3	2203.9	416.7	8933	106
Białko [g]	10%	100	34.3	32.1	7	17.5	7.2	98.2	98
Tłuszcz [g]	10%	56	15.9	34.5	8.5	16.5	6.3	81.9	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	3.4	2.2	2.1	4.3	17.8	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	18.5	1.6	7	0	30.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.8	10.1	3.4	7.2	0	26.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	116.05	55.21	10.67	82.22	3.6	267.76	103
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	17.2	11.49	4.9	5.27	3.6	42.49	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.81	9.14	1.07	11.71	0	35.74	119
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	41.3
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	38.57
Sód [mg]	10%	2000	1013.19	142.19	53.48	665.32	36	1910.19	96
Potas [mg]	10%	4700	909.84	1141.56	125.25	671.72	0	2848.39	60
Wapń [mg]	10%	900	319.6	149.47	100.57	66.54	0	636.19	71
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	363.68	151.38	277.8	0	1431.3	247
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	139.77	66.48	100.09	0	475.9	157
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	4.07	1.47	4.07	0	15.07	236
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	43.65	0	19.67	0	123.92	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1	0	1.01	0	3.04	30
witamina E [mg]	30%	9	4.17	7.13	2.88	4.83	0	19.02	211
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.37	0.11	0.34	0	1.38	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.45	0.04	0.14	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	5.33	0.58	5.97	0	18.48	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	26.19	0	11.8	0	74.35	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	0.39	0.14	1.84	0.1	4.77	106

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	693.2	613.2	85.4	417.7	95.3	1904.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2922	2583	359.2	1757	400	8021.4	96
Białko [g]	10%	100	33.3	44.7	10.5	15.5	5.9	110	111
Tłuszcz [g]	10%	56	13.7	15.1	2.7	11.1	4	46.9	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.8	2.9	1.8	1.7	2.4	14.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.2	0	4	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	3.1	0	5.5	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	74.9	0	0.2	0	86.1	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	115.85	78.69	4.76	68.15	8.77	276.25	106
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.38	10.86	3.15	3.94	8.77	41.11	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.78	8.66	0.45	8.76	0	31.66	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.51
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.38
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.11
Sód [mg]	10%	2000	1143.06	412.26	252.9	574.73	97.2	2480.16	125
Potas [mg]	10%	4700	822.72	1037.35	112.5	461.56	0	2434.14	52
Wapń [mg]	10%	900	339.85	95.31	13.5	63.97	162	674.63	76
Fosfor [mg]	10%	580	635.54	369.98	20.7	274.83	0	1301.07	225
Magnez [mg]	10%	304.5	179.53	82.64	7.2	86.68	0	356.06	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.47	2.88	0.18	3.34	0	10.87	170
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	73.29	6	62.33	0	149.72	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.01	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	2.85	3.19	0.11	4.17	0	10.33	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.21	0.02	0.28	0	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.34	0.03	0.22	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.34	13.99	0.16	5.24	0	26.74	233
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	43.97	3.59	37.39	0	89.83	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	1.14	0.7	1.59	0.27	6.2	138

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	812.9	550.3	111.5	387	51	1913	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3417.4	2318.3	473.4	1621.8	215.1	8046.2	97
Białko [g]	10%	100	39.9	36.4	11.7	15.7	2.1	106	106
Tłuszcz [g]	10%	56	24.6	14	0.4	16	1.3	56.4	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.3	3.8	0	5	0.2	16.7	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	3.3	0.1	1.8	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.2	2	0.1	4.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	33.7	0	0	0	277.5	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	114.91	72.69	15.35	48.18	7.55	258.7	100
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.84	9.3	8.61	2.68	7.29	42.74	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.03	6.17	0.41	6.52	0	27.15	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.97
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.72
Sód [mg]	10%	2000	1227.02	151.23	37.13	967.68	756	3139.07	157
Potas [mg]	10%	4700	989.87	847.46	23.02	376.78	0	2237.16	47
Wapń [mg]	10%	900	366.9	95.31	3.28	34.48	0	499.98	56
Fosfor [mg]	10%	580	767.97	236.02	26.31	183.61	0	1213.92	210
Magnez [mg]	10%	304.5	176.04	53.4	7.83	64.45	0	301.73	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.02	2.54	0.23	2.44	0	12.25	192
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	71.16	0	11.62	0	97.11	18
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	1.19	0	1.01	0	4.37	44
witamina E [mg]	30%	9	3.49	2.46	0.08	2.56	0	8.61	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.15	0.02	0.22	0	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	0.39	0	0.09	0	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	5.35	0.04	3.89	0	15.36	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	42.69	0	6.97	0	58.26	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.42	0.1	2.68	2.1	7.84	174

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2016.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8476.1	101
Białko [g]	10%	100	105.6	106
Tłuszcz [g]	10%	56	60.6	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16.2	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	150.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	279.13	108
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	46.4	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	34.37	115
% energii z białka	10%	20	-	24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	47
Sód [mg]	10%	2000	3055.47	153
Potas [mg]	10%	4700	2511.39	53
Wapń [mg]	10%	900	638.67	71
Fosfor [mg]	10%	580	1313.15	227
Magnez [mg]	10%	304.5	368.63	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.25	192
Witamina A [µg]	25%	565	114.72	20
Witamina D [µg]	10%	10	3.03	30
witamina E [mg]	30%	9	11.95	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.01	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	64.56	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.63	170