

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 1-7.09.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta ubogoenergetyczna (8) (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:	1700 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, 2025-09-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. 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] 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.] 7. 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 kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, 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% 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 pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	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 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%), 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: 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, 2025-09-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktosą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. 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:	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. p#c Makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 23%, p# Makaron pełne ziarno 15% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], p# Jogurt pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka 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%), 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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
Dzień: 3 - Środa, 2025-09-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słoðu pszennego , kwas askorbinowy] 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. 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] 6. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 60.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, 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%	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 pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, #	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 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, 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%, Szczypiorek 4% 6. p#w Filet Złocisty/półdewica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

	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%		trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	--	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. 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] 6. p#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g	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%, Szynka 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. Udka 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]	1. k#d koktajl pietruszkowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [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 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p#w Filet Złocisty/poładwica 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. k# Twarożek z brokułem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słodu pszennego , kwas askorbinowy] 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. 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] 6. 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 gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, 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#c Kasza orkiszowa z cukinią i natką pietruszki 170.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, # kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka 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, 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, 2025-09-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słodu pszennego , kwas askorbinowy]	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 zabelana z białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola	1. p#d Ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 150.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. 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] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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 lubczyka, 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]		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. #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, 2025-09-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. 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] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, 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 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. 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% 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: Skyr 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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 50.00g [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 Żłocisty/polędwica 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. #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), 2025-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	397.5	580.7	90.6	358.9	108.8	1536.7	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1674.8	2443	381.2	1508.1	457.3	6464.6	89
Białko [g]	10%	106	21.6	41.3	4.6	18.4	14.8	100.8	94
Tłuszcz [g]	10%	56	9	16	3	10.8	4	43	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	2.3	1.5	2.6	2.7	12.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	7.1	0.2	3.4	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.1	0.2	4.7	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.1	82.9	0	5	0	95.1	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	60.89	72.56	11.47	50.71	3.24	198.88	111
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.5	16.86	5.31	2.76	2.7	39.14	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.08	9.67	0.62	7.67	0	25.05	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	29.15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.31
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.54
Sód [mg]	10%	2000	740.85	421.22	58.44	1159.04	378	2757.56	138
Potas [mg]	10%	4700	567.53	1513.26	34.11	431.58	0	2546.5	54
Wapń [mg]	10%	900	220.67	152.8	101.52	79.44	0	554.44	62
Fosfor [mg]	10%	580	359.71	449.88	38.97	256.37	0	1104.93	191
Magnez [mg]	10%	304.5	83.06	102.65	11.61	84.05	0	281.38	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.27	3.05	0.35	2.92	0	8.6	135
Witamina A [µg]	25%	565	14.59	120.08	0	13.1	0	147.78	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.03	0	2.48	24
witamina E [mg]	30%	9	2.55	4.15	0.12	2.53	0	9.36	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.39	0.03	0.21	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.45	0.01	0.2	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.58	16.54	0.07	3.69	0	23.89	208
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.75	72.04	0	7.86	0	88.67	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.05	1.17	0.16	3.21	1.05	6.89	152

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	467.9	619	108.2	312.9	95.3	1603.4	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1966.2	2592.7	453.6	1316.8	400	6729.5	94
Białko [g]	10%	106	24.5	26.4	5	17.2	5.9	79.2	75
Tłuszcz [g]	10%	56	15.2	27.3	3.8	7.7	4	58.1	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	7.1	0.5	1.9	2.4	16.6	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	8.4	1.5	2	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	3.5	0.8	4.1	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.7	210.4	0	2.7	0	220	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	61.62	70.88	14.84	46.94	8.77	203.07	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.3	14.35	2.62	2.63	8.77	40.68	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.83	8.11	2.92	6.68	0	24.56	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.73
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.99
Sód [mg]	10%	2000	1088.61	747.2	18.59	558.27	97.2	2509.88	125
Potas [mg]	10%	4700	557.49	444.01	168.09	361.78	0	1531.38	33
Wapń [mg]	10%	900	203.51	113.47	41.17	71.2	162	591.37	67
Fosfor [mg]	10%	580	344.2	206.64	28.25	216.45	0	795.55	137
Magnez [mg]	10%	304.5	86.5	31.46	11.47	67.04	0	196.48	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	1.99	0.51	2.77	0	7.91	123
Witamina A [µg]	25%	565	58.13	55.66	23.9	16.09	0	153.8	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.99	0	1.02	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	3.23	2.48	1.03	2.57	0	9.32	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.09	0.02	0.22	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.41	0.04	0.17	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3	1.02	0.25	3.8	0	8.07	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.87	3.46	14.34	9.65	0	62.34	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	2.07	0.05	1.55	0.27	6.27	139

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	414.1	576.5	93.6	406.4	108.8	1599.4	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1739.9	2421.5	392.5	1702.1	457.3	6713.5	94
Białko [g]	10%	106	18.9	29.3	4.8	15.8	14.8	83.7	80
Tłuszcz [g]	10%	56	13.3	19	2.8	16.1	4	55.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	2.7	1.6	2.3	2.7	13.2	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	6	0	4.9	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	7.7	0.1	5.7	0	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	34.9	41.8	0	0	0	76.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.97	76.68	13.68	54.46	3.24	206.04	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.49	13.43	10.35	4.02	2.7	41.01	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.77	9.59	3.24	9.85	0	29.46	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.91
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.13
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	42.96
Sód [mg]	10%	2000	365.15	328.85	138.6	1017.07	378	2227.68	111
Potas [mg]	10%	4700	586.23	928.68	253.8	432.57	0	2201.28	46
Wapń [mg]	10%	900	204.47	118.07	140.4	52.28	0	515.24	58
Fosfor [mg]	10%	580	366.48	373.75	28.8	183.01	0	952.05	164
Magnez [mg]	10%	304.5	88.21	126.24	14.4	64.6	0	293.46	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	2.5	0.45	2.74	0	8.24	129
Witamina A [µg]	25%	565	8.96	24.78	2.54	17.14	0	53.44	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	0.28	0	1.01	0	2.89	29
witamina E [mg]	30%	9	2.66	5.9	0.35	3.66	0	12.59	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.36	0.04	0.22	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.24	0.04	0.08	0	0.75	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.63	9.11	0.38	3.93	0	19.06	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.38	14.87	1.52	10.28	0	32.06	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.01	0.91	0.38	2.82	1.05	5.56	124

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	471.7	518.2	95.8	350	95.3	1531.1	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1979.5	2168.4	404.6	1472	400	6424.6	91
Białko [g]	10%	106	24.4	35.6	4.1	17.8	5.9	87.9	84
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	24.1	1.8	9.5	4	57.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	5	1.1	1.9	2.4	15.8	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	10.7	0	2.8	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	4.8	0	4.7	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	108.9	0	0.4	0	242.8	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.16	43.56	15.94	51.98	8.77	177.42	99
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.64	13.48	13.54	4.69	8.77	51.14	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.69	7.89	0.76	7.3	0	22.66	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.21
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.64
Sód [mg]	10%	2000	743.55	1035.91	35.36	836.85	97.2	2748.89	138
Potas [mg]	10%	4700	615.47	538.28	177.75	451.18	0	1782.69	38
Wapń [mg]	10%	900	216.6	18.71	2.7	70.7	162	470.72	52
Fosfor [mg]	10%	580	407.79	87.5	9	253.23	0	757.52	131
Magnez [mg]	10%	304.5	89.24	17.68	14.85	71.72	0	193.5	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.59	1.01	0.17	2.68	0	7.47	117
Witamina A [µg]	25%	565	14.59	55.42	3.37	68.66	0	142.06	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.63	0.21	0	1.02	0	2.87	28
witamina E [mg]	30%	9	2.91	3.34	0.09	3.68	0	10.03	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.24	0.01	0.23	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.13	0.04	0.25	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.77	2.58	0.21	4.29	0	9.86	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.75	33.25	2.02	41.2	0	85.23	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.06	2.87	0.09	2.32	0.27	6.87	152

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	422.8	523.8	98.2	422	99.9	1566.8	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1778.3	2196	410.8	1769.8	416.7	6571.7	93
Białko [g]	10%	106	22.8	33.8	3.4	13.9	7.2	81.4	77
Tłuszcz [g]	10%	56	12.1	20.6	4.3	15.7	6.3	59.1	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	2.4	0.5	2	4.3	13.9	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	10.4	2	6.8	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	5.9	1	6.8	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	20.2	0	0	0	26.8	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	59.09	55.21	12.27	60.62	3.6	190.8	107
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.02	11.49	3.49	5.14	3.6	36.76	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.05	9.14	2.18	8.83	0	27.22	90
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	38.36
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	40.89
Sód [mg]	10%	2000	582.45	142.62	16.91	467.32	36	1245.32	62
Potas [mg]	10%	4700	555.17	1141.56	231.26	574.97	0	2502.97	53
Wapń [mg]	10%	900	201.3	149.54	32.12	56.64	0	439.62	49
Fosfor [mg]	10%	580	338.94	363.68	29.55	195.9	0	928.09	160
Magnez [mg]	10%	304.5	86.09	139.8	20.7	72.19	0	318.8	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.82	4.07	0.43	3.08	0	10.43	163
Witamina A [µg]	25%	565	59.97	43.65	8.08	19.67	0	131.37	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	1	0	1.01	0	3.03	30
witamina E [mg]	30%	9	3.32	4.22	0.84	4.52	0	12.92	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.37	0.05	0.25	0	0.96	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.45	0.02	0.11	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.01	5.33	0.35	4.27	0	12.97	112
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.98	26.19	4.84	11.8	0	78.82	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.61	0.39	0.04	1.29	0.1	3.11	69

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	403.8	613.2	124.3	356.1	95.3	1592.8	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1699.6	2583	523	1496.5	400	6702.4	94
Białko [g]	10%	106	22.5	44.7	3.6	13.3	5.9	90.2	85
Tłuszcz [g]	10%	56	10.6	15.1	3.1	10.6	4	43.6	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	2.9	0.4	1.6	2.4	12.2	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	5.2	0.6	3.9	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.1	1.9	5.2	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.1	74.9	0	0.2	0	82.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.81	78.69	21.89	55.19	8.77	222.37	124
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.21	10.86	1.89	3.86	8.77	35.61	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.77	8.66	3.07	7.03	0	25.54	85
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.78
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.55
Sód [mg]	10%	2000	711.6	412.26	7.24	455.93	97.2	1684.24	85
Potas [mg]	10%	4700	485.18	1037.35	268.18	403.51	0	2194.24	47
Wapń [mg]	10%	900	224.72	95.31	21.35	58.03	162	561.41	62
Fosfor [mg]	10%	580	362.41	369.98	116.67	225.69	0	1074.77	185
Magnez [mg]	10%	304.5	98.81	82.64	51.83	69.94	0	303.24	99
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.23	2.88	0.87	2.74	0	8.73	137
Witamina A [μg]	25%	565	7.46	73.29	10.91	62.33	0	154	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.12	3.19	1.93	3.99	0	11.25	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.21	0.2	0.22	0	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.34	0.04	0.2	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.24	13.99	1.96	4.22	0	23.43	204
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.48	43.97	6.54	37.39	0	92.4	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	1.14	0.02	1.26	0.27	4.21	93

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	517.7	605.6	111.5	284.3	51	1570.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2171	2550.2	473.4	1187.6	215.1	6597.7	93
Białko [g]	10%	106	28.4	40.8	11.7	12.1	2.1	95.4	90
Tłuszcz [g]	10%	56	20.7	16	0.4	15.2	1.3	53.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.2	2.3	0	4.9	0.2	13.8	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.4	7.2	0.1	1.6	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	4.1	0.1	3.6	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	240	92	0	0	0	332	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.95	78.03	15.35	26.58	7.55	185.48	105
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.66	14.71	8.61	2.55	7.29	43.83	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.28	7.13	0.41	3.64	0	18.47	61
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.06
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.9
Sód [mg]	10%	2000	796.28	256.33	37.13	769.68	756	2615.43	131
Potas [mg]	10%	4700	635.2	1089.57	23.02	280.03	0	2027.84	43
Wapń [mg]	10%	900	248.61	85.35	3.28	24.58	0	361.83	40
Fosfor [mg]	10%	580	468.49	401.14	26.31	101.71	0	997.65	173
Magnez [mg]	10%	304.5	92.59	76.44	7.83	36.55	0	213.43	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.4	2.39	0.23	1.45	0	8.5	133
Witamina A [µg]	25%	565	13.69	17.39	0	11.62	0	42.71	7
Witamina D [µg]	10%	10	2.15	0.67	0	1.01	0	3.83	39
witamina E [mg]	30%	9	2.64	3.31	0.08	2.26	0	8.3	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.22	0.02	0.13	0	0.68	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.33	0	0.06	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.48	15.87	0.04	2.2	0	20.6	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.21	10.43	0	6.97	0	25.62	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.21	0.71	0.1	2.13	2.1	6.53	145

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1571.5	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6600.6	93
Białko [g]	10%	106	88.4	84
Tłuszcz [g]	10%	56	52.9	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.9	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	197.72	111
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	41.17	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	24.71	82
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	53	-	46
Sód [mg]	10%	2000	2255.57	113
Potas [mg]	10%	4700	2112.41	45
Wapń [mg]	10%	900	499.23	56
Fosfor [mg]	10%	580	944.37	163
Magnez [mg]	10%	304.5	257.18	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.55	134
Witamina A [µg]	25%	565	117.88	21
Witamina D [µg]	10%	10	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	10.54	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.84	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	66.45	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.63	125