

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.09.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-15
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta 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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-15

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. k# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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 kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. P# Twarożek z natką pietruszki 80.00g 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% 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]	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 gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. #Jaja sadzone 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 5. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 6. 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. p#c Kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem mozzarelli light 250.00g składniki: Pomidor 48%, Woda wodociągowa 17%, # Ogórek kwaszony 14% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza gryczana 7%, p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Pomidor 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, 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 70.00g [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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 80.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-16

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 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: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [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.] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	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 kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza orkiszowa S (pszenica) 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p# Sos warzywny z indykiem 300.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, 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 70.00g [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: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-17

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 słoju pszennego, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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 kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p# Serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, 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. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. k#o Schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, p# Ser Rycki Edam light 9% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], # Ogórek kwaszony 9% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Surówka Colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 67%, Marchew 13%, Cebula 7%, majonez kielecki 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 2%, Sól biała 0%	1. # sok hortex vitaminka -marchewka 300.00g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: Ci E]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 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. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100%	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. k#d pomidor z jogurtem i jajkiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor	1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. 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]	proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalaflorem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. # surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [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).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	33%, jaja gotowane iż 17%	3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb graham 70.00g [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. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	
---	--	---	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-19

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. Tłuszcz roślinny do smarowania Flora Original 15.00g 3. Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. 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] 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 6. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 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 Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 6. Brokuły ugotowane 200.00g	1. p# Jogurt z nasionami 130.00g 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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z 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 pszenego, 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 jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%,	1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. p# Jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [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: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Euchema, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. 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]	Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% 4. # Szynka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną 200.00g składniki: Szynka wieprzowa gotowana 50%, k#Mieszanina włoszczyzna 3-składnikowa 25% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% 5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		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. RW Galaretki z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	
--	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-21

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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: jaja gotowane iżż 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 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 do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. p#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. p#w Filet Złocisty/pośrednica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Pasta z dwóch serów i brokuł 60.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, 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%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	457.8	452.3	147.7	320.3	108.8	1487.1	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1921.8	1888	618.6	1338.2	457.3	6224.2	88
Białko [g]	10%	106	21.6	17.1	6.6	10.6	14.8	71	66
Tłuszcz [g]	10%	56	17.1	24.5	6.5	15.1	4	67.3	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	4.5	1.7	2	2.7	14.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	11.8	2.6	6.5	0	27.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.6	4.6	1.6	6.3	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.4	163.9	0	0	0	171.3	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	56.91	44.35	16.93	39.78	3.24	161.22	91
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.1	11.83	3.56	2.66	2.7	32.86	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.4	7.49	2.56	8.78	0	24.25	81
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.03
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	39.63
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	36.34
Sód [mg]	10%	2000	708.87	968.64	273.02	517.36	378	2845.9	142
Potas [mg]	10%	4700	495.69	453.82	442.8	254.51	0	1646.84	35
Wapń [mg]	10%	900	255.78	66.82	23.29	50.08	0	395.97	44
Fosfor [mg]	10%	580	345.37	177.72	108.08	134.77	0	765.97	133
Magnez [mg]	10%	304.5	73.33	31.01	59.35	48.24	0	211.95	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.72	2.21	1.25	1.95	0	7.14	113
Witamina A [μg]	25%	565	14.77	25.43	25.24	8.02	0	73.47	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.88	0	1.01	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	3.55	3.64	2.07	3.85	0	13.13	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.25	0.14	0.16	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.35	0.07	0.09	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.92	2.43	1.48	2.54	0	7.38	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.86	15.25	15.14	4.81	0	44.08	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.96	2.69	0.75	1.43	1.05	7.11	158

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	416.4	582.7	286.2	322.1	95.3	1702.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1752.1	2454.3	1205	1351.7	400	7163.3	100
Białko [g]	10%	106	20.7	38.4	11.4	23.3	5.9	99.9	95
Tłuszcz [g]	10%	56	11.3	16.5	7.4	11.6	4	50.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	2.9	2.9	1.7	2.4	15	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	7	1.1	4.5	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	3.8	1.3	5.4	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	73.1	0	46.9	0	126.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	61.54	72.01	45.35	33.75	8.77	221.44	124
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.47	10.38	13.49	1.75	8.77	46.89	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.35	3.82	4	5.47	0	20.65	69
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.24
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.83
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.93
Sód [mg]	10%	2000	704.13	217.25	99.81	354.96	97.2	1473.36	74
Potas [mg]	10%	4700	596.06	1000.93	230.85	620.58	0	2448.42	52
Wapń [mg]	10%	900	189.8	57.57	187.2	43.32	162	639.9	71
Fosfor [mg]	10%	580	299.41	367.31	198.9	329.34	0	1194.98	206
Magnez [mg]	10%	304.5	81.53	78.32	59.4	74.37	0	293.63	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.17	2.58	1.89	2.38	0	9.03	141
Witamina A [μg]	25%	565	63.72	29.08	3.45	11.42	0	107.68	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	9	3.41	2.84	0.8	3.08	0	10.14	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.15	0.19	0.22	0	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.28	0.07	0.18	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.12	7.87	0.44	12.08	0	24.52	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.23	12.59	2.06	6.85	0	59.74	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.95	0.6	0.27	0.98	0.27	3.68	82

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	435.7	558.7	63.1	256.8	77.7	1392.2	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1830.7	2347.5	267.5	1079.9	330.4	5856.2	83
Białko [g]	10%	106	21.7	35	2.4	15.1	12.4	86.8	81
Tłuszcz [g]	10%	56	14.1	18.9	0	7.2	0	40.3	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.6	5.7	0	1.9	0	13.2	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	3.3	0	1.9	0	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	1.9	0	3.8	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	23.3	0	2.7	0	32.6	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.71	65.48	14.3	35.24	7.02	180.77	102
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.4	11.43	13.5	3.46	7.02	46.82	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.77	7.13	1.88	5.02	0	20.81	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	29.59
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	17.05
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.36
Sód [mg]	10%	2000	907.53	1038.13	54	440.28	54	2493.95	125
Potas [mg]	10%	4700	459.26	937.75	0	374.56	0	1771.58	38
Wapń [mg]	10%	900	198.8	233.41	0	67.15	0	499.37	55
Fosfor [mg]	10%	580	297.61	171.34	0	175.77	0	644.73	111
Magnez [mg]	10%	304.5	96.38	57.17	0	52.91	0	206.48	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.17	2.11	0	2.16	0	6.46	101
Witamina A [μg]	25%	565	7.46	338.54	1530	19.61	0	1895.63	335
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.42	0	1.02	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	2.61	2.22	3.78	2.52	0	11.14	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.26	0	0.17	0	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.3	0.25	0	0.15	0	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.19	3.72	0	2.97	0	9.9	86
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.48	66.47	26.99	11.77	0	109.73	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	2.88	0.15	1.22	0.15	6.23	138

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	438.9	689.8	54	319.6	95.3	1597.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1845.1	2893.2	226.2	1341.4	400	6706.1	95
Białko [g]	10%	106	24	38.3	3.7	10.6	5.9	82.8	79
Tłuszcz [g]	10%	56	13.5	26.5	2.5	11	4	57.6	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	4.5	1.1	1.9	2.4	14	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	10.5	0.5	4.1	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	6.3	0.1	5	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.1	112.8	42.3	26.8	0	189.1	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.78	79.96	4.23	47.71	8.77	199.46	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.24	15.65	3.76	4.31	8.77	44.75	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.05	11.05	0.36	6.65	0	25.12	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.01
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	34.82
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	43.17
Sód [mg]	10%	2000	629.52	295.78	51.75	378.03	97.2	1452.28	73
Potas [mg]	10%	4700	581.09	1098.41	100.64	369.3	0	2149.45	45
Wapń [mg]	10%	900	227.22	226.83	62.39	69.69	162	748.15	83
Fosfor [mg]	10%	580	403.74	372.32	30.75	181.37	0	988.19	170
Magnez [mg]	10%	304.5	88.52	123.74	3.89	56.05	0	272.22	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.88	2.72	0.42	2.26	0	8.29	130
Witamina A [μg]	25%	565	59.97	73.59	5.75	27.84	0	167.15	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.41	0.2	1.13	0	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	3.32	4.82	0.34	3.07	0	11.57	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.46	0.02	0.18	0	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.34	0.07	0.17	0	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.06	5.63	0.29	2.81	0	11.8	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.98	44.15	3.45	6.91	0	90.5	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.74	0.82	0.14	1.05	0.27	3.63	80

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	527.9	573.6	188.8	291.1	133.6	1715.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2218.1	2414	788.1	1220	559.5	7200	101
Białko [g]	10%	106	22.6	32.9	9.1	9	14.8	88.5	84
Tłuszcz [g]	10%	56	16.4	17.4	11	11.1	6.7	62.8	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.8	2.2	2.8	2	4	15.1	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.5	8.1	2.1	4.1	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6	4.4	4.5	5	0	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.3	20.2	0	39	0	66.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	77.16	73.42	13.87	41.98	3.37	209.83	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.33	10.91	6.38	3.82	3.37	37.82	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.86	4.39	1.39	6.5	0	22.15	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.25
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	37.62
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	39.13
Sód [mg]	10%	2000	529.17	109.32	69.52	355.79	378	1441.82	71
Potas [mg]	10%	4700	720.29	740.7	162.83	495.53	0	2119.36	45
Wapń [mg]	10%	900	257.02	85.64	130.74	70.45	0	543.87	62
Fosfor [mg]	10%	580	457.92	152.57	196.79	189.98	0	997.27	172
Magnez [mg]	10%	304.5	108.79	47.15	86.43	62.43	0	304.81	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.14	2.05	1.91	2.55	0	9.67	151
Witamina A [μg]	25%	565	154.26	81.3	0	15.91	0	251.48	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.2	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	4.79	4.42	3.75	3.09	0	16.06	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.12	0.14	0.2	0	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.22	0.05	0.18	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.65	2.92	0.76	3.23	0	12.57	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.55	48.78	0	9.54	0	96.89	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.46	0.3	0.19	0.98	1.05	3.6	80

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	446.5	686.7	168.2	255.1	95.3	1652	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1877.8	2872.7	708.7	1073.5	400	6932.9	97
Białko [g]	10%	106	27.9	34.3	6.1	17	5.9	91.3	86
Tłuszcz [g]	10%	56	13	31.6	4	6.3	4	59.1	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.6	9.6	1.4	1.2	2.4	20.3	132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	13.2	0.7	1.7	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	3.9	0.8	3.9	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	66.1	0	0	0	72.7	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58	72.34	28.25	35.5	8.77	202.89	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.72	17.87	8.7	2.96	8.77	48.03	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.26	12.54	2.76	6.05	0	28.63	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.26
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.98
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.76
Sód [mg]	10%	2000	2701.68	1099.17	47.61	324.36	97.2	4270.03	213
Potas [mg]	10%	4700	505.16	1127.17	162.63	409.17	0	2204.14	47
Wapń [mg]	10%	900	503.72	128.08	91.98	48.89	162	934.68	103
Fosfor [mg]	10%	580	296.71	329.07	120.96	146.41	0	893.16	154
Magnez [mg]	10%	304.5	95.48	75.58	36.18	55.35	0	262.6	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.22	3.18	1.18	2.49	0	9.09	143
Witamina A [μg]	25%	565	10.32	53.32	3.45	22.46	0	89.55	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.89	0	1.01	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	1.97	3.15	0.54	2.74	0	8.42	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.69	0.12	0.19	0	1.26	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.38	0.04	0.11	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.21	7.25	0.29	3.14	0	13.91	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.19	31.99	2.06	13.47	0	53.73	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.5	3.05	0.13	0.9	0.27	10.67	237

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	434.1	586.7	123.8	309.1	51	1504.9	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1822.3	2474.9	521.1	1297.6	215.1	6331.3	89
Białko [g]	10%	106	18.9	35.8	5.7	18	2.1	80.8	76
Tłuszcz [g]	10%	56	15	11.9	3.8	10.7	1.3	42.8	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	2.9	2.2	3.1	0.2	12.8	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	4.4	0	2.6	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.2	2.4	0	4.4	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	101	0	0.3	0	234.8	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	59.42	87.56	17.13	38.12	7.55	209.8	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.62	16.2	15.3	4.05	7.29	55.47	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.47	7.23	1.04	5.96	0	21.73	72
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.18
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.44
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.38
Sód [mg]	10%	2000	399.33	329.88	86.99	1529.97	756	3102.19	154
Potas [mg]	10%	4700	791.76	962.71	158.4	388.54	0	2301.41	48
Wapń [mg]	10%	900	252.58	98.64	153.59	243.82	0	748.65	83
Fosfor [mg]	10%	580	439.29	347.74	13.5	187.63	0	988.17	170
Magnez [mg]	10%	304.5	99.41	68.31	12.9	54.71	0	235.34	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.82	2.59	0.32	2.29	0	9.04	142
Witamina A [μg]	25%	565	44.3	16.25	17.1	70.07	0	147.74	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.63	0.8	0	1.01	0	3.46	34
witamina E [mg]	30%	9	3.65	2.05	0.09	3.56	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.21	0.01	0.18	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.33	0.04	0.22	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.02	11.74	0.22	3.26	0	18.25	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.58	9.75	10.26	42.04	0	88.64	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.1	0.91	0.24	4.24	2.1	7.75	172

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1578.9	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6630.6	93
Białko [g]	10%	106	85.9	81
Tłuszcz [g]	10%	56	54.4	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	197.91	111
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	44.66	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	23.33	78
% energii z białka	10%	20	-	24
% energii z tłuszczu	10%	29	-	31
% energii z węglowodanów	10%	51	-	46
Sód [mg]	10%	2000	2439.93	122
Potas [mg]	10%	4700	2091.6	44
Wapń [mg]	10%	900	644.37	72
Fosfor [mg]	10%	580	924.64	159
Magnez [mg]	10%	304.5	255.29	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.39	132
Witamina A [µg]	25%	565	390.39	69
Witamina D [µg]	10%	10	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	11.4	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.05	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	77.62	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.09	135