

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 22-28.09.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta 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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: 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: 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# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z cukinia i kawałkami kurczaka 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 9% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 350.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1% 4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 170.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	1. Śliwki 60.00g	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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. #Kiełbasa biała 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki:	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. RW Jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 2. #Pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie

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: 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: cykorja, 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#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. p#o Filet kurczaka zapiekany po hawajsku 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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]	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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 60.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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.)]	fermentacji mlekowej]
--	--	---	--	------------------------------

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-24

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: 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: cykorja, żyto] 6. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa curry z kurczakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. RW Naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: mąka pełnoziarnista pszenna gdańskie młyny 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 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 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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p#w Filet Żłocisty/poledwica 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# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 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. #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).] 7. p# Serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iżż 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], 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. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 6. 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%	1. Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 2. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100%	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, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z dorsza i fasoli 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z 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, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], 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# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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.)]	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 białą fasolką 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%	1. RW Jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretkę z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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%), 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: cykorii, żyto] 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. P# Twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt	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 pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 6. Brokuły ugotowane 150.00g 7. p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz	1. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%	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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, # Ciecierzycą po ugotowaniu M 16% [składniki:	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	czarny MIELONY 0%		ciecierzyca, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-28				
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: 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: cykoria, żyto] 6. k# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy,	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. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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% 6. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona	1. p#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biszkopty okrągłe M 20% [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. 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.] 6. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

białko sojowe , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	mielona SŁODKA 0%			
--	-------------------	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	309.4	580.1	26.2	356.8	95.3	1368.1	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1301	2454.4	111.1	1496.8	400	5763.4	81
Białko [g]	10%	106	21.3	47	0.3	11.2	5.9	85.8	81
Tłuszcz [g]	10%	56	9.2	8.1	0.1	13	4	34.7	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.3	1.6	0	3.9	2.4	10.4	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	2.1	0	1.8	0	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	1.3	0	4	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	84.8	0	0	0	86.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	37.73	80.59	6.31	52.09	8.77	185.52	104
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	6.36	17.71	4.75	5.99	8.77	43.6	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.2	1.98	0.86	7.11	0	15.16	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.21
Sód [mg]	10%	2000	518.73	414.91	1.08	808.29	97.2	1840.22	92
Potas [mg]	10%	4700	377.4	845.12	112.32	356.08	0	1690.93	36
Wapń [mg]	10%	900	103.6	57.53	8.64	43.48	162	375.26	42
Fosfor [mg]	10%	580	260.51	398.09	10.8	182.71	0	852.12	148
Magnez [mg]	10%	304.5	48.13	68.5	4.32	64	0	184.95	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.93	1.3	0.27	2.57	0	6.09	94
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	6.75	2.34	10.72	0	33.47	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0	1.01	0	2.05	20
witamina E [mg]	30%	9	2.39	1.09	0.36	2.14	0	5.99	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.17	0.02	0.21	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.28	0.01	0.08	0	0.75	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.57	17.62	0.24	3.58	0	24.03	208
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	4.05	1.4	6.43	0	20.08	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.44	1.15	0	2.24	0.27	4.6	102

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	312	624.2	153.6	441.5	77.7	1609.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1308.9	2631.3	645.9	1848.7	330.4	6765.5	95
Białko [g]	10%	106	16.1	41.7	5.7	17.9	12.4	93.9	88
Tłuszcz [g]	10%	56	11.5	12.7	4.4	18.5	0	47.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	4.2	0.3	3.3	0	12.3	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	2.8	2.1	5.6	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	1.8	1.2	6.2	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	69.2	0.2	0	0	70.6	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	38.45	91.59	23.98	55.45	7.02	216.51	121
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	6.32	18.32	13.87	4.93	7.02	50.49	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.34	11.78	2.85	9.61	0	29.58	99
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	28.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.3
Sód [mg]	10%	2000	550.5	868.44	33.04	864.99	54	2370.99	119
Potas [mg]	10%	4700	315.73	1361.47	219.74	417.53	0	2314.48	50
Wapń [mg]	10%	900	55.77	204.34	26.17	64.77	0	351.07	39
Fosfor [mg]	10%	580	140.68	391.2	49.73	217.17	0	798.79	137
Magnez [mg]	10%	304.5	45.03	88.72	7.82	77.83	0	219.42	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	2.96	0.62	3.41	0	8.68	135
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	116.83	15.68	60.62	0	250.32	45
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.76	0	1.01	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.7	1.35	4.69	0	11.63	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.29	0.04	0.26	0	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.47	0.1	0.17	0	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.71	13.74	0.29	4.48	0	21.24	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	70.1	9.4	36.37	0	150.19	223
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.52	2.41	0.09	2.4	0.15	5.92	132

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	428.3	598.2	51	300.9	95.3	1473.8	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1798.8	2500.3	215.1	1265.8	400	6180.2	87
Białko [g]	10%	106	20.5	21.9	2.1	12.6	5.9	63.2	60
Tłuszcz [g]	10%	56	14.4	32.2	1.3	7.4	4	59.5	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	4.4	0.2	1.6	2.4	13.2	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	16.3	0	1.8	0	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	8	0	4.1	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	145.6	0	0	0	279.1	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.34	57.05	7.55	49.61	8.77	180.33	101
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.27	18.78	7.29	2.67	8.77	46.79	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.77	3.84	0	7.42	0	18.03	61
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.87
Sód [mg]	10%	2000	913.38	352.6	756	828.18	97.2	2947.37	148
Potas [mg]	10%	4700	507.41	357.34	0	426.73	0	1291.49	28
Wapń [mg]	10%	900	215.9	92.06	0	40.78	162	510.75	57
Fosfor [mg]	10%	580	370.96	387.38	0	181.81	0	940.16	162
Magnez [mg]	10%	304.5	100.88	134.62	0	64	0	299.51	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.98	3.42	0	2.71	0	9.12	142
Witamina A [µg]	25%	565	7.46	85.06	0	16.35	0	108.88	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.63	0.61	0	1.01	0	3.26	32
witamina E [mg]	30%	9	2.3	5.59	0	2.51	0	10.42	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.19	0	0.22	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.3	0	0.08	0	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.21	4.46	0	3.92	0	11.6	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.48	2.72	0	9.8	0	17.01	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.53	0.97	2.1	2.3	0.27	7.36	164

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	496.1	612.1	98.3	332.5	108.8	1648	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2079.5	2576.6	415.8	1395.9	457.3	6925.3	97
Białko [g]	10%	106	22.6	41.7	1	13.9	14.8	94.3	88
Tłuszcz [g]	10%	56	20.6	17.1	0.4	10.4	4	52.7	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.7	2.7	0	1.5	2.7	14.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	7.4	0	3.9	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	3.9	0	5.2	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	158	0	0	0	164.6	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.31	76.17	24.21	49.98	3.24	211.92	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.83	15.39	19.25	2.96	2.7	53.14	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.65	6.95	3.42	8.8	0	25.83	85
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.72
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.01
Sód [mg]	10%	2000	757.5	503.2	5.4	519.87	378	2163.99	108
Potas [mg]	10%	4700	551.12	1182.62	106.2	443.41	0	2283.36	48
Wapń [mg]	10%	900	197.25	91.76	10.8	42.69	0	342.51	38
Fosfor [mg]	10%	580	339.84	427.23	13.5	187.54	0	968.11	167
Magnez [mg]	10%	304.5	85.64	79.54	7.2	67.79	0	240.18	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.6	2.85	0.27	2.82	0	8.55	134
Witamina A [μg]	25%	565	58.09	16.86	3.97	15.65	0	94.59	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.77	0	1.01	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	3.22	3.11	0.27	3.5	0	10.12	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.24	0.01	0.24	0	0.77	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.41	0.03	0.12	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.99	15.49	0.07	4.1	0	22.67	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.85	10.11	2.38	9.39	0	56.75	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	1.39	0.01	1.44	1.05	5.4	120

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	488.4	584.6	66.9	378.8	95.3	1614.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2050.5	2454.1	282.5	1586.5	400	6773.8	95
Białko [g]	10%	106	28.5	28.2	0.5	13.1	5.9	76.3	73
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	22.2	0.5	15.4	4	60	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.6	2	0	2.3	2.4	13.5	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	11.6	0	2.5	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.3	6.2	0.1	4.4	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	15	0	63.4	0	85	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.24	70.65	16.33	50.88	8.77	203.88	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.74	9.55	13.09	4.99	8.77	46.15	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.87	5.53	2.7	8.3	0	23.41	78
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.94
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.82
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.24
Sód [mg]	10%	2000	2628.6	189.08	2.7	485.05	97.2	3402.63	169
Potas [mg]	10%	4700	530.87	438.98	180.9	606.55	0	1757.3	37
Wapń [mg]	10%	900	508.47	101.55	5.4	64.49	162	841.92	93
Fosfor [mg]	10%	580	336.24	88.89	12.15	248.13	0	685.41	118
Magnez [mg]	10%	304.5	99.59	27.67	4.05	78.32	0	209.64	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.78	1.05	0.4	3.53	0	7.77	121
Witamina A [μg]	25%	565	10.32	50.7	10.35	85.78	0	157.15	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.28	0	1.31	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	2.16	5.58	0.51	4.02	0	12.28	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.11	0.04	0.26	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.11	0.03	0.26	0	0.7	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.43	1.92	0.21	4.78	0	9.36	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.19	30.42	6.2	51.46	0	94.29	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.3	0.52	0	1.34	0.27	8.5	189

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	432.2	617	81	389.3	95.3	1614.9	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1816.8	2593.1	340.1	1630.6	400	6780.7	95
Białko [g]	10%	106	22.2	37.4	4.7	11.6	5.9	82	78
Tłuszcz [g]	10%	56	13.2	19.7	2.8	16.2	4	56.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.4	3.6	1.6	3.5	2.4	14.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	5.8	0	3.8	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	7.4	0.1	5.2	0	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7	79	0	0	0	86.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	59.52	77.06	9.53	53.01	8.77	207.92	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.23	11.68	8.37	5.32	8.77	46.38	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.14	9.51	1.08	7.66	0	25.41	86
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.07
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.85
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.09
Sód [mg]	10%	2000	616.95	215.58	72	560.45	97.2	1562.19	79
Potas [mg]	10%	4700	577.22	1225.08	253.8	426.66	0	2482.77	52
Wapń [mg]	10%	900	239.03	127.44	116.1	45.26	162	689.85	77
Fosfor [mg]	10%	580	359.15	501.1	18.9	195.19	0	1074.35	185
Magnez [mg]	10%	304.5	84.05	137.1	7.2	69.62	0	297.98	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.35	3.41	0.45	2.65	0	8.87	138
Witamina A [μg]	25%	565	16.81	98.22	17.25	57.77	0	190.06	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.82	0	1.01	0	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	3.36	6.94	0.85	3.96	0	15.13	167
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.36	0.05	0.22	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.5	0.03	0.13	0	1.11	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.6	7.55	0.85	4.24	0	16.25	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.08	58.93	10.35	34.66	0	114.03	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.71	0.59	0.2	1.55	0.27	3.9	86

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	438.3	575.9	106.4	328.4	51	1500.2	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1839.8	2417.6	450	1383.2	215.1	6305.9	88
Białko [g]	10%	106	21.3	35.1	3.2	17.9	2.1	79.8	75
Tłuszcz [g]	10%	56	15.4	21.5	1.7	7.5	1.3	47.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	3.3	0.5	1.7	0.2	10.4	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	9.5	0	1.8	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	5.5	0	4.1	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	123.3	101.7	0	0.5	0	225.6	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.04	63.64	19.51	50.51	7.55	198.27	111
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.3	14.21	13.15	3.76	7.29	48.73	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.28	6.71	0.23	6.67	0	20.9	69
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.01
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.04
Sód [mg]	10%	2000	600.01	407.21	46.08	835.56	756	2644.87	132
Potas [mg]	10%	4700	590.91	834.78	0	439.33	0	1865.03	40
Wapń [mg]	10%	900	224.24	111.29	21.6	62.56	0	419.7	46
Fosfor [mg]	10%	580	401.01	160.33	0	252.37	0	813.72	141
Magnez [mg]	10%	304.5	88.44	47.33	0	68.32	0	204.1	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	1.89	0	2.56	0	8.12	127
Witamina A [μg]	25%	565	13.69	39.7	0	13.95	0	67.34	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.58	0.67	0	1.02	0	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	2.47	4.18	0	2.66	0	9.32	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.14	0	0.24	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.18	0	0.22	0	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.46	3.95	0	4.04	0	10.46	90
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.21	23.82	0	8.36	0	40.4	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.66	1.13	0.12	2.32	2.1	6.61	147

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1546.9	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6499.2	91
Białko [g]	10%	106	82.2	78
Tłuszcz [g]	10%	56	51.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	12.8	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	200.62	113
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	47.9	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	22.62	76
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	51
Sód [mg]	10%	2000	2418.89	121
Potas [mg]	10%	4700	1955.05	42
Wapń [mg]	10%	900	504.44	56
Fosfor [mg]	10%	580	876.09	151
Magnez [mg]	10%	304.5	236.54	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.17	127
Witamina A [µg]	25%	565	128.83	23
Witamina D [µg]	10%	10	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	10.7	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.52	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	70.39	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.04	134