

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 29.09-5.10.2025 rok, Pilotaż DP

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

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%), 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: cykoria, 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, porzeczką 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. RW Marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 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%, Bazylija 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. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p# Pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 60.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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: 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 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. 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 iżż 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#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Gruszka 130.00g 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 (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, 2025-10-01				
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 graham 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszen ny, 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, 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. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 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/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, 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, 2025-10-02

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%), 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 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# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% 5. Kapusta kiszona z marchewką 100.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	1. RW Jabłko 130.00g składniki: Jabłko 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 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# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-03

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: 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: cykoria, 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 buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 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. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	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, 2025-10-04

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	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 biała konserwowa DAWTONA	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 smarowania (Flora) 15.00g	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: 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# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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]		[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: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 53% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, # natka pietruszki świeża 7% [składniki: liście pietruszki]	
--	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-05

I śniadanie	obiad	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. #Rolada pieczona z pieczarkami 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 68%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. Brokuły ugotowane 150.00g	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, konjak, 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), 2025-09-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	397.5	650	61.5	358.9	108.8	1576.9	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1674.8	2730.4	260.5	1508.1	457.3	6631.3	92
Białko [g]	10%	106	21.6	42.6	0.9	18.4	14.8	98.4	92
Tłuszcz [g]	10%	56	9	20.8	0.3	10.8	4	45.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	2.5	0	2.6	2.7	10.8	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	10	0	3.4	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	5.7	0	4.7	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.1	82.9	0	5	0	95.1	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	60.89	79.41	14.31	50.71	3.24	208.56	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.5	16.62	14.13	2.76	2.7	47.72	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.08	12.79	1.26	7.67	0	28.81	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.07
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.13
Sód [mg]	10%	2000	740.85	413.68	0	1159.04	378	2691.57	135
Potas [mg]	10%	4700	567.53	1523.48	0	431.58	0	2522.61	53
Wapń [mg]	10%	900	220.67	133.76	0	79.44	0	433.88	49
Fosfor [mg]	10%	580	359.71	477.73	0	256.37	0	1093.81	188
Magnez [mg]	10%	304.5	83.06	109.97	0	84.05	0	277.09	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.27	3.87	0	2.92	0	9.07	143
Witamina A [µg]	25%	565	14.59	84.2	0	13.1	0	111.91	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.03	0	2.48	24
witamina E [mg]	30%	9	2.55	4.32	0	2.53	0	9.4	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.4	0	0.21	0	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.47	0	0.2	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.58	16.8	0	3.69	0	24.08	209
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.75	50.52	0	7.86	0	67.14	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.05	1.14	0	3.21	1.05	6.72	149

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	467.9	620.7	67.3	312.9	95.3	1564.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1966.2	2605.6	284.8	1316.8	400	6573.7	93
Białko [g]	10%	106	24.5	34.9	0.7	17.2	5.9	83.3	79
Tłuszcz [g]	10%	56	15.2	24	0.2	7.7	4	51.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	9	0	1.9	2.4	18	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	4.6	0	2	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	1.4	0.1	4.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.7	211.6	0	2.7	0	221.2	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	61.62	68.47	16.84	46.94	8.77	202.67	113
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.3	18.15	11.58	2.63	8.77	53.45	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.83	4.84	2.45	6.68	0	20.82	69
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.52
Sód [mg]	10%	2000	1088.61	557.38	2.34	558.27	97.2	2303.81	115
Potas [mg]	10%	4700	557.49	433.48	138.06	361.78	0	1490.82	32
Wapń [mg]	10%	900	203.51	158.81	14.04	71.2	162	609.57	69
Fosfor [mg]	10%	580	344.2	338.21	17.55	216.45	0	916.42	157
Magnez [mg]	10%	304.5	86.5	31.77	9.36	67.04	0	194.68	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	1.97	0.35	2.77	0	7.73	120
Witamina A [μg]	25%	565	58.13	54.46	5.16	16.09	0	133.86	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	1.02	0	1.02	0	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	3.23	0.96	0.36	2.57	0	7.13	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.1	0.01	0.22	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.68	0.04	0.17	0	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3	0.79	0.09	3.8	0	7.69	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.87	2.74	3.1	9.65	0	50.38	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	1.54	0	1.55	0.27	5.75	127

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	414.1	576.5	63.5	406.4	108.8	1569.3	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1739.9	2421.5	266.6	1702.1	457.3	6587.6	92
Białko [g]	10%	106	18.9	29.3	3.9	15.8	14.8	82.8	79
Tłuszcz [g]	10%	56	13.3	19	2.7	16.1	4	55.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	2.7	1.6	2.3	2.7	13.1	83
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	5.7	0	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	34.9	41.8	0	0	0	76.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.97	76.68	5.85	54.46	3.24	198.21	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.49	13.43	5.85	4.02	2.7	36.51	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.77	9.59	0	9.85	0	26.22	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.74
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.24
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	40.02
Sód [mg]	10%	2000	365.15	328.85	64.8	1017.07	378	2153.88	107
Potas [mg]	10%	4700	586.23	928.68	0	432.57	0	1947.48	41
Wapń [mg]	10%	900	204.47	118.07	108	52.28	0	482.84	54
Fosfor [mg]	10%	580	366.48	373.75	0	183.01	0	923.25	159
Magnez [mg]	10%	304.5	88.21	126.24	0	64.6	0	279.06	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	2.5	0	2.74	0	7.79	122
Witamina A [µg]	25%	565	8.96	24.78	0	17.14	0	50.89	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	3.66	0	12.23	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.36	0	0.22	0	0.9	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.24	0	0.08	0	0.71	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.63	9.11	0	3.93	0	18.68	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.38	14.87	0	10.28	0	30.53	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.01	0.91	0.18	2.82	1.05	5.38	120

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	466.3	518.2	58	359.8	95.3	1497.8	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1960.7	2168.4	244.8	1510.6	400	6284.6	87
Białko [g]	10%	106	28.9	35.6	0.4	11.1	5.9	82.1	78
Tłuszcz [g]	10%	56	14.4	24.1	0.4	11.7	4	54.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	5	0	2.1	2.4	14	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.7	10.7	0	4.3	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	4.8	0.1	5.3	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.4	108.9	0	39	0	155.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.51	43.56	14.15	56.61	8.77	181.61	102
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.03	13.48	11.34	5.52	8.77	51.17	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.69	7.89	2.34	8.49	0	25.43	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.94
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.48
Sód [mg]	10%	2000	711.15	1035.91	2.34	474.14	97.2	2320.75	117
Potas [mg]	10%	4700	610.52	538.28	156.78	608.03	0	1913.61	40
Wapń [mg]	10%	900	242.7	18.71	4.68	71.44	162	499.55	56
Fosfor [mg]	10%	580	442.44	87.5	10.53	243.62	0	784.09	135
Magnez [mg]	10%	304.5	88.79	17.68	3.51	80.07	0	190.05	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.87	1.01	0.35	3.1	0	7.34	115
Witamina A [µg]	25%	565	14.59	55.42	8.96	65.04	0	144.03	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.21	0	1.2	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	2.73	3.34	0.44	4.14	0	10.67	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.24	0.03	0.26	0	0.84	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.13	0.02	0.21	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.84	2.58	0.18	4.83	0	10.45	91
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.75	33.25	5.38	39.02	0	86.41	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	2.87	0	1.31	0.27	5.8	129

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	422.8	473	41.5	422	99.9	1459.5	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1778.3	1981.8	175.4	1769.8	416.7	6122.2	86
Białko [g]	10%	106	22.8	31.3	0.3	13.9	7.2	75.8	72
Tłuszcz [g]	10%	56	12.1	19.7	0.3	15.7	6.3	54.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	2.1	0	2	4.3	13.1	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	10.1	0	6.8	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	5.7	0	6.8	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	13.4	0	0	0	20	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	59.09	46.61	10.08	60.62	3.6	180.01	101
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.02	12.27	9.72	5.14	3.6	43.76	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.05	8.22	1.71	8.83	0	25.82	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.27
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.98
Sód [mg]	10%	2000	582.45	89.07	0	467.32	36	1174.85	58
Potas [mg]	10%	4700	555.17	960.49	0	574.97	0	2090.64	44
Wapń [mg]	10%	900	201.3	145.44	0	56.64	0	403.39	44
Fosfor [mg]	10%	580	338.94	317.08	0	195.9	0	851.93	147
Magnez [mg]	10%	304.5	86.09	130.92	0	72.19	0	289.21	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.82	4.3	0	3.08	0	10.22	159
Witamina A [μg]	25%	565	59.97	31.96	0	19.67	0	111.6	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.86	0	1.01	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3.83	0	4.52	0	11.68	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.32	0	0.25	0	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.42	0	0.11	0	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.01	4.2	0	4.27	0	11.49	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.98	19.17	0	11.8	0	66.96	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.61	0.24	0	1.29	0.1	2.93	65

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2025-10-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	517.7	561.7	111.5	284.3	51	1526.5	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2171	2365.9	473.4	1187.6	215.1	6413.4	90
Białko [g]	10%	106	28.4	37.6	11.7	12.1	2.1	92.2	87
Tłuszcz [g]	10%	56	20.7	14.6	0.4	15.2	1.3	52.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.2	4	0	4.9	0.2	15.6	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.4	3.5	0.1	1.6	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	2.1	0.1	3.6	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	240	33.7	0	0	0	273.7	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.95	72.84	15.35	26.58	7.55	180.28	102
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.66	9.33	8.61	2.55	7.29	38.45	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.28	6.22	0.41	3.64	0	17.56	58
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.99
Sód [mg]	10%	2000	796.28	154.26	37.13	769.68	756	2513.36	126
Potas [mg]	10%	4700	635.2	854.42	23.02	280.03	0	1792.69	38
Wapń [mg]	10%	900	248.61	95.65	3.28	24.58	0	372.13	42
Fosfor [mg]	10%	580	468.49	239.78	26.31	101.71	0	836.3	145
Magnez [mg]	10%	304.5	92.59	53.7	7.83	36.55	0	190.69	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.4	2.56	0.23	1.45	0	8.66	136
Witamina A [μg]	25%	565	13.69	71.27	0	11.62	0	96.59	17
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	1.24	0	1.01	0	4.4	44
witamina E [mg]	30%	9	2.64	2.51	0.08	2.26	0	7.5	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.15	0.02	0.13	0	0.61	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.41	0	0.06	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.48	5.46	0.04	2.2	0	10.19	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.21	42.76	0	6.97	0	57.95	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.21	0.42	0.1	2.13	2.1	6.28	140

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1541	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6473.6	91
Białko [g]	10%	106	86.4	82
Tłuszcz [g]	10%	56	50.9	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.8	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.1	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	196.25	110
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	43.81	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	24.31	81
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2120.35	106
Potas [mg]	10%	4700	1993.16	42
Wapń [mg]	10%	900	480.4	54
Fosfor [mg]	10%	580	925.8	159
Magnez [mg]	10%	304.5	246.29	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.51	133
Witamina A [µg]	25%	565	114.7	21
Witamina D [µg]	10%	10	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	9.98	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.14	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	64.54	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.3	118