

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 13-19.10.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-13
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 7. P# Twarożek z natką pietruszki 60.00g 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% 8. 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 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 Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. Kasza jęczmienna ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. p# sos warzywny jasny z kurczakiem (l) 260.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Woda wodociągowa 21%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pietruszka korzeń 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 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 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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 Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. 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 jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 4. p# Sos koperkowy lekki 150.00g 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% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. RW Jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 6. #Ketchup 30.00g [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: 3 - Środa, 2025-10-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. p# Dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. 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 krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 5. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. 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% 7. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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, 2025-10-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100%	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna,	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# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. p#w Filet Złocisty/poładwica 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.] 7. 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.)] 8. 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 kalafior 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 biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%
--	---	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g 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%	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 jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%	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. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. p# Serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. 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 jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. p#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. Brokuły ugotowane 150.00g 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%	1. RW Jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Galaretki z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Połędwica 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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] 8. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	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 jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Pulpety drobiowe gotowane 200.00g 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 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 50.00g 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. # Biszkopty okrągłe M 30.00g [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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Złocisty/polegwica 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 twarogowa z włoszczyzną 50.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 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), 2025-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	776.3	521.2	128.5	506.9	133.6	2066.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3275	2189.4	544.9	2138.4	559.5	8707.4	103
Białko [g]	10%	110	30.8	29.4	16.5	20.4	14.8	112.1	103
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	18.2	0.3	12.6	6.7	55.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	2.4	0	3.6	4	14.8	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	8.8	0	1.4	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	4.9	0	3.1	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	60.4	0	0	0	71.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	126.25	62.84	15.61	78.16	3.37	286.25	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.12	14.82	15.25	2.36	3.37	61.94	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.11	6.16	1.71	0.54	0	13.52	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	30.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.46
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	45.42
Sód [mg]	10%	2000	825.19	223.23	54	1305.45	378	2785.88	139
Potas [mg]	10%	4700	680.86	998.58	0	135.13	0	1814.59	38
Wapń [mg]	10%	900	337.19	88.24	0	11.98	0	437.42	48
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	310.81	0	17.29	0	811.32	140
Magnez [mg]	10%	304.5	90.39	70.53	0	13.33	0	174.25	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	2.78	0	0.36	0	5.86	92
Witamina A [μg]	25%	565	14.73	66.18	0	4.05	0	84.97	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.26	0	1.01	0	2.38	24
witamina E [mg]	30%	9	3.86	4.15	0	1.51	0	9.53	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.2	0	0.03	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.29	0	0.01	0	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	12.01	0	0.2	0	13.71	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	39.71	0	2.42	0	50.98	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.62	0.15	3.62	1.05	6.96	155

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	661	530.1	176.2	596.3	95.3	2059	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2791.5	2226.8	746.2	2516.4	400	8681	104
Białko [g]	10%	110	30.7	19.3	16.9	35.1	5.9	108	98
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	18.5	0.7	14	4	50.5	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	2.9	0	2.1	2.4	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.2	0	5.2	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.4	0.1	5.2	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	147.8	0	61	0	220.1	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	106.2	74.7	27.31	82.82	8.77	299.82	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.52	16.3	22.99	8.21	8.77	71.8	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.89	6.38	3.6	0.76	0	13.64	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	24.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.51
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.48
Sód [mg]	10%	2000	1171.36	216.52	57.6	945.2	97.2	2487.89	125
Potas [mg]	10%	4700	530.67	1001.32	241.2	571.72	0	2344.92	49
Wapń [mg]	10%	900	292.51	132.19	7.2	16.25	162	610.16	69
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	216.75	16.2	265.86	0	789.21	136
Magnez [mg]	10%	304.5	52.81	57.25	5.4	41.01	0	156.47	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.27	4.27	0.54	0.93	0	7.02	110
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	21.81	13.8	11.25	0	52.8	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.01	0	1.01	0	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	1.92	3.11	0.68	3.44	0	9.17	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.15	0.05	0.12	0	0.5	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.37	0.04	0.17	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.94	3.27	0.28	12.88	0	17.4	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	13.09	8.27	6.75	0	31.68	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0.6	0.16	2.62	0.27	6.21	138

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	899.3	700.5	63.1	462.8	77.7	2203.7	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3799.1	2948.6	267.5	1957	330.4	9302.7	110
Białko [g]	10%	110	39.1	37.2	2.4	21.5	12.4	112.7	103
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	19.8	0	7.8	0	44.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	6	0	2	0	15.8	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.5	0	1.7	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.3	0	3.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	25.4	0	2.7	0	38.5	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	148.57	97.43	14.3	76.88	7.02	344.22	152
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	30.48	19.98	13.5	3.36	7.02	74.35	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	8.22	1.88	0.76	0	14.3	47
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	27.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	11.6
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.09
Sód [mg]	10%	2000	1296.82	746.07	54	770.85	54	2921.75	147
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1020.68	0	190.96	0	1753.3	38
Wapń [mg]	10%	900	268.21	201.79	0	50.59	0	520.6	58
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	220	0	58.59	0	577.45	100
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	66.4	0	18.53	0	129.46	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	3.09	0	0.68	0	5.22	82
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	32.45	1530	12.04	0	1586.57	281
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.02	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.26	3.78	1.65	0	10.17	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.21	0	0.04	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.36	0	0.09	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	3.64	0	0.3	0	5.33	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	19.47	26.99	7.22	0	60.94	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	2.07	0.15	2.14	0.15	7.3	162

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	736.7	593.6	187.9	517.9	95.3	2131.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3107.7	2502.1	789.9	2185.5	400	8985.3	107
Białko [g]	10%	110	32.1	53.1	1.7	22.3	5.9	115.3	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	13.2	6.3	11.8	4	52.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.2	0.7	2.9	2.4	15.7	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.3	0	3.5	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.7	0	4.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	177.7	0	56.2	0	244.3	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.89	69.72	31.95	81.68	8.77	309.02	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.97	17.54	3.01	4.63	8.77	48.94	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	8.51	1.71	2.23	0	17.49	58
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.89
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.29
Sód [mg]	10%	2000	1322.02	412.81	127.8	706.96	97.2	2666.8	133
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1355.2	0	391.53	0	2384.87	51
Wapń [mg]	10%	900	284.05	241.8	0	45.43	162	733.29	82
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	343.8	0	137.5	0	887.44	153
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	68.46	0	21.68	0	176.44	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.66	0	1.23	0	6.45	101
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	59.11	0	13.41	0	84.6	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.79	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.55	0	2.34	0	6.78	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.21	0	0.08	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.42	0	0.17	0	1.03	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.9	0	3.63	0	8.95	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	35.47	0	8.04	0	50.76	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	1.14	0.35	1.96	0.27	6.66	147

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	767.7	598.5	133.4	543.8	133.6	2177.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3242.8	2516.3	566.1	2291.9	559.5	9176.8	109
Białko [g]	10%	110	30	32.8	16.7	16.6	14.8	111.1	101
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	17.8	0.2	14.2	6.7	54	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.4	0	2.6	4	13.5	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	8.5	0	5.2	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	4.7	0	4.8	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	21	0	58.5	0	91.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	129.75	81.63	16.78	88.7	3.37	320.25	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.34	17.31	15.88	5.75	3.37	68.67	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.94	10.14	1.53	2.96	0	17.57	59
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	28.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.04
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.06
Sód [mg]	10%	2000	946.1	241.58	57.6	712.52	378	2335.81	117
Potas [mg]	10%	4700	561.8	1587.23	0	500.23	0	2649.27	57
Wapń [mg]	10%	900	334.87	105.07	0	64.73	0	504.67	56
Fosfor [mg]	10%	580	354.15	242.23	0	100.55	0	696.94	120
Magnez [mg]	10%	304.5	55.4	88.86	0	34.73	0	179	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	2.65	0	1.29	0	5.31	82
Witamina A [μg]	25%	565	6.31	31.51	0	16.11	0	53.94	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.29	0	2.8	28
witamina E [mg]	30%	9	2.71	3.67	0	2.99	0	9.38	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.28	0	0.1	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.26	0	0.15	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	5.63	0	1.23	0	7.86	69
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.78	18.91	0	9.66	0	32.36	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.62	0.67	0.16	1.97	1.05	5.83	130

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	739.5	553	176.2	493.5	95.3	2057.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3123.8	2331.1	746.2	2086.3	400	8687.5	104
Białko [g]	10%	110	33.2	44.1	16.9	27.8	5.9	128	115
Tłuszcz [g]	10%	66	13.9	12.6	0.7	8.3	4	39.6	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	5.6	0	1.9	2.4	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	2.1	0	1.4	0	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	1.2	0.1	3.2	0	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	121.1	0	0	0	131.5	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	122.03	69.01	27.31	77.39	8.77	304.53	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.22	13.38	22.99	3.22	8.77	64.6	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	6.72	3.6	1.28	0	15.03	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	27.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.93
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.9
Sód [mg]	10%	2000	1369.18	242.39	57.6	1084.75	97.2	2851.13	142
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1475.96	241.2	217.21	0	2476.02	53
Wapń [mg]	10%	900	268.21	220.53	7.2	20.96	162	678.91	76
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	525.08	16.2	20.98	0	861.12	150
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	108.35	5.4	11.16	0	169.45	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	3.57	0.54	0.73	0	6.29	98
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	117.95	13.8	17.07	0	160.89	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.61	0	1.01	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.26	0.68	2.18	0	7.6	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.31	0.05	0.04	0	0.57	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.6	0.04	0.03	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	14.71	0.28	0.7	0	17.09	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	54.8	8.27	10.24	0	80.57	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.8	0.67	0.16	3.01	0.27	7.12	157

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	739.1	719.6	102.3	499	51	2111.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3119.4	3038.1	432.5	2105.7	215.1	8911	106
Białko [g]	10%	110	28.2	51.5	2.4	18.9	2.1	103.1	94
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	12.9	1.8	11.8	1.3	43.6	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3	0.3	2	0.2	10.6	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	4.7	0	4.1	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	2.8	0	4.5	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	162.6	0	0.3	0	290.1	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	123.88	103.28	19.17	79.45	7.55	333.35	147
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.15	14.91	9.71	3.92	7.29	59.99	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.93	8.08	0.35	0.66	0	14.03	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.37
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.56
Sód [mg]	10%	2000	844.84	411.16	49.68	901.94	756	2963.62	148
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1234.72	0	174.55	0	2074.42	44
Wapń [mg]	10%	900	307.34	100.35	0	28.62	0	436.32	48
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	526.38	0	59.24	0	1065.18	184
Magnez [mg]	10%	304.5	98	92.61	0	7.87	0	198.5	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.14	0	0.48	0	6.87	108
Witamina A [µg]	25%	565	5.77	16.21	0	11.01	0	33	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.65	0.92	0	1.02	0	3.6	36
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.28	0	2.93	0	7.79	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.28	0	0.03	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.46	0	0.11	0	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	19.49	0	0.55	0	21.17	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	9.73	0	6.6	0	19.8	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	1.14	0.13	2.5	2.1	7.4	165

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2115.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8921.7	106
Białko [g]	10%	110	112.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	48.6	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	155.3	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	313.92	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	64.33	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.08	50
% energii z białka	10%	18	-	25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	54
Sód [mg]	10%	2000	2716.13	136
Potas [mg]	10%	4700	2213.91	47
Wapń [mg]	10%	900	560.2	62
Fosfor [mg]	10%	580	812.67	140
Magnez [mg]	10%	304.5	169.08	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.15	96
Witamina A [µg]	25%	565	293.82	52
Witamina D [µg]	10%	10	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	8.63	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.07	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.73	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.79	151