

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 6-12.10.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-06
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 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: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-06				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 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 (karoten).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry	1. 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% 2. RW Pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 3. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0%	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. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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 (karoten).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. RW Pasta drobiowa z włoszczyzną 70.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 22%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

60.00g składniki: Pomidor 100% 6. p# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g 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% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 20.00g [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: cykoria, żyto]	[składniki: koperek suszony] 5. 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] 6. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%		5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb kawior 150.00g [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	1. p# Zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 2. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 3. k# Sos warzywny jasny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, k# śmietana 12%	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%).]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 5. 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 fermentacji mlekowej]

cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# Dżem brzoskwiniowy 20.00g [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]	krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3% 4. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 5. 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] 6. Brokuły ugotowane 100.00g		mieszanka herbat czarnych] 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.)]	
Dzień: 3 - Środa, 2025-10-08				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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	1. RW Zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 2. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. p# Pasta z makrelą i bulgurem	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

(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 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# 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. 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]	4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. k# 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] 6. p# Sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]		70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [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 (kotwicone) (GNS) lub okężnice (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], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
--	---	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-09

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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. #Pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 3. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. 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]	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. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. #Parówki z szynki 80.00g [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).] 5. #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] 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-10

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%), 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# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [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# Zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 4. 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] 5. 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] 6. RW Dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%	1. # sok hortex vitaminka -marchewka 300.00g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: Ci E]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-11

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 (karoten).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 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.)] 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# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 2. # Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 3. RW Marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 4. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 5. 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] 6. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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 (karoten).] 3. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 4. p#w Filet Złocisty/połędwica 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.] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-12

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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. p# Serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	1. 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% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 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. 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] 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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).] 3. 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.] 4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [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.)] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	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), 2025-10-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	874.9	606.7	41.5	435.8	86.9	2045.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3687.9	2545.8	175.4	1837.2	369.4	8615.8	102
Białko [g]	10%	110	36.1	34.2	0.3	16.4	16.2	103.4	94
Tłuszcz [g]	10%	66	22.3	22.8	0.3	11.3	0	56.8	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	2.9	0	2.3	0	10.2	45
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	11.6	0	3.8	0	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	6.4	0	4.3	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	103.7	0	20.9	0	135.9	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	134.86	70.23	10.08	67.97	5.53	288.68	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.88	16.62	9.72	3.29	5.53	53.06	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.07	8.43	1.71	1.78	0	17	57
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	26.44
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.6
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	55.96
Sód [mg]	10%	2000	1121.24	343.4	0	601.75	54	2120.41	106
Potas [mg]	10%	4700	682.39	1877.74	0	314.54	0	2874.69	62
Wapń [mg]	10%	900	323.8	141.7	0	32.32	0	497.84	56
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	455.15	0	86.5	0	1043.58	180
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	115.82	0	24.8	0	231.12	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	4.97	0	0.91	0	8.57	134
Witamina A [μg]	25%	565	13.4	35.26	0	7.47	0	56.15	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.56	0	1.43	0	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	4.77	4.37	0	2.18	0	11.33	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.31	0	0.06	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.43	0	0.08	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	15.03	0	2.2	0	18.74	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	21.15	0	4.48	0	33.69	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.95	0	1.67	0.15	5.3	117

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	825	608.4	46.5	535.2	77.7	2093.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3488.5	2555.6	196.6	2255.8	330.4	8827.2	104
Białko [g]	10%	110	33.5	34.2	0.5	23.8	12.4	104.5	94
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	21.4	0.2	15	0	49.8	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.5	0	3.8	0	13.4	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	8.9	0	3	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	4.9	0	3.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	66.7	0	126.9	0	209	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	144.8	73.43	11.25	76.45	7.02	312.95	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.03	15.97	10.35	2.31	7.02	61.69	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.18	7.42	1.53	0.54	0	12.68	43
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	25.01
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.3
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	59.69
Sód [mg]	10%	2000	1303.34	490.23	3.6	1050.3	54	2901.47	146
Potas [mg]	10%	4700	673.05	1359.99	0	183.28	0	2216.33	47
Wapń [mg]	10%	900	389.85	156.05	0	29.08	0	575	63
Fosfor [mg]	10%	580	371.46	409.9	0	90.64	0	872.01	151
Magnez [mg]	10%	304.5	56.48	96.72	0	17.83	0	171.03	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.48	3.33	0	1.17	0	5.98	93
Witamina A [μg]	25%	565	12.91	80.37	0	4.05	0	97.34	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.62	0	3.24	32
witamina E [mg]	30%	9	2.43	4.5	0	1.69	0	8.63	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.28	0	0.05	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.43	0	0.19	0	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	12.32	0	0.22	0	13.93	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.74	48.22	0	2.42	0	58.4	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	1.36	0.01	2.91	0.15	7.25	160

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-08

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	830.4	691.5	51	499.5	108.8	2181.3	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3508.2	2912.3	215.1	2107.1	457.3	9200.3	110
Białko [g]	10%	110	31.4	51.9	2.1	15.3	14.8	115.8	106
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	17.8	1.3	12.3	4	50.9	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	7.1	0.2	3.1	2.7	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.7	0	1.7	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0	3.2	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	167.6	0	0.1	0	178.1	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	143.17	85.33	7.55	82.04	3.24	321.35	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.18	17.71	7.29	3.35	2.7	55.24	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	8.98	0	0.73	0	13.14	43
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	25.81
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.9
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	50.29
Sód [mg]	10%	2000	1278.82	309.17	756	798.95	378	3520.95	176
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1817.86	0	142.34	0	2501.86	54
Wapń [mg]	10%	900	268.21	138.48	0	13.65	0	420.35	47
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	629.75	0	19.25	0	947.86	164
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	122.78	0	16.59	0	183.9	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	3.09	0	0.4	0	4.94	77
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	45.37	0	4.29	0	61.73	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.35	0	1.01	0	2.46	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.68	0	1.61	0	6.76	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0	0.03	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.52	0	0.01	0	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	24.11	0	0.21	0	25.72	224
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	14.98	0	2.57	0	24.8	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	0.85	2.1	2.21	1.05	8.8	195

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-09

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	769.4	503.6	61.5	642.4	86.9	2064	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3251	2127	260.5	2699	369.4	8707.2	102
Białko [g]	10%	110	45.1	23.9	0.9	22.6	16.2	108.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	9	0.3	24.7	0	47.5	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.4	0	8.6	0	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	1	0	1.4	0	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	0.7	0	3.1	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	20.2	0	0	0	32.3	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.65	83.71	14.31	82.62	5.53	305.83	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.63	20.66	14.13	8.53	5.53	66.5	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	4.15	1.26	0.54	0	10.99	37
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	27.39
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	14.34
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.27
Sód [mg]	10%	2000	1150.12	889.08	0	1489.14	54	3582.35	179
Potas [mg]	10%	4700	724.53	487.92	0	135.13	0	1347.59	28
Wapń [mg]	10%	900	370.45	163.83	0	11.98	0	546.27	60
Fosfor [mg]	10%	580	622.13	114.23	0	17.29	0	753.65	130
Magnez [mg]	10%	304.5	94.39	32.24	0	13.33	0	139.97	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.73	1.56	0	0.36	0	4.67	74
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	52.83	0	4.05	0	68.95	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.12	0.4	0	1.01	0	2.54	25
witamina E [mg]	30%	9	2.88	0.77	0	1.51	0	5.17	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.12	0	0.03	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.85	0.16	0	0.01	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.57	2.49	0	0.2	0	4.27	38
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	31.69	0	2.42	0	41.37	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	2.46	0	4.13	0.15	8.95	199

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

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	814.2	558.1	63.1	514.9	95.3	2045.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3444.8	2348.7	267.5	2172.7	400	8633.9	103
Białko [g]	10%	110	41.9	33.3	2.4	23.8	5.9	107.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	13.4	0	12.4	4	41.2	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	3.6	0	1.8	2.4	12	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	4	0	4.7	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0	4.8	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	15.3	0	0.5	0	28.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	137.8	82.34	14.3	77.24	8.77	320.47	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	33.89	16.72	13.5	3.76	8.77	76.66	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	12.8	1.88	0.8	0	18.5	62
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.66
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.84
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.5
Sód [mg]	10%	2000	962.2	226.72	54	657.66	97.2	1997.79	100
Potas [mg]	10%	4700	634.35	1756.69	0	235.01	0	2626.05	55
Wapń [mg]	10%	900	375.67	126.74	0	45.41	162	709.83	79
Fosfor [mg]	10%	580	500.45	298.03	0	93.81	0	892.31	153
Magnez [mg]	10%	304.5	53.35	101.44	0	19.26	0	174.06	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.51	3.13	0	0.61	0	5.27	83
Witamina A [µg]	25%	565	12.22	56.26	1530	6.63	0	1605.12	284
Witamina D [µg]	10%	10	1.13	0.29	0	1.02	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.92	3.78	2.75	0	11.86	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.31	0	0.05	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.31	0	0.16	0	1.31	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	6.37	0	0.47	0	8.28	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	33.75	26.99	3.97	0	72.07	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	0.62	0.15	1.82	0.27	4.99	111

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-11

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	814.2	686.9	105	457.2	95.3	2158.8	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3438.1	2891.5	445.2	1933.9	400	9108.8	108
Białko [g]	10%	110	34.3	54.7	1	20	5.9	116.1	105
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	18.4	0.3	7.3	4	46.4	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	4.2	0.1	1.6	2.4	13.8	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.9	0	1.5	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.9	0	3.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	187	0	0.5	0	232.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	134.47	80.52	25.38	78.04	8.77	327.19	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.23	11.82	20.73	3.25	8.77	59.82	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.96	9.99	1.83	0.64	0	16.44	54
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.07
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.53
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.4
Sód [mg]	10%	2000	1166.94	355.49	1.08	890.97	97.2	2511.7	126
Potas [mg]	10%	4700	675.24	1459.32	426.6	178.37	0	2739.54	58
Wapń [mg]	10%	900	277.92	103.9	6.48	35.63	162	585.95	66
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	309.63	21.6	76.15	0	774.17	133
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	111.1	35.64	8.56	0	208.54	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	4.96	0.43	0.51	0	7.86	123
Witamina A [μg]	25%	565	13.89	14.72	8.1	10.35	0	47.07	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	1.95	0.22	1.98	0	6.85	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.53	0.03	0.03	0	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.38	0.1	0.14	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	4.81	0.51	0.56	0	9.22	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	8.83	4.85	6.2	0	28.24	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.24	0.98	0	2.47	0.27	6.27	139

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-12

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	742.3	633.2	239.7	467.5	51	2133.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3131.5	2659.5	1011.8	1975.1	215.1	8993.1	107
Białko [g]	10%	110	33.5	37.4	19	18.6	2.1	110.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	21.8	5.3	9.2	1.3	54.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	5.7	3.2	2.2	0.2	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7	1.5	1.4	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.7	0.1	3.1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	38.2	39.4	0	0	88	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.73	76.05	29.1	77.56	7.55	307.01	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.87	11.69	14.63	2.39	7.29	52.89	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	8.73	0.61	0.54	0	14.92	50
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.3
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.65
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.05
Sód [mg]	10%	2000	1048.42	173.09	91.32	1100.25	756	3169.09	159
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1374.02	15.34	135.13	0	2162.64	46
Wapń [mg]	10%	900	284.05	142.64	13.69	11.98	0	452.38	51
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	280.02	21.55	17.29	0	725	125
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	87.76	1.55	13.33	0	188.94	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	3.34	0.18	0.36	0	6.45	101
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	46.44	0.06	4.05	0	62.62	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.68	0.15	1.01	0	2.94	30
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.75	0.14	1.51	0	7.3	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.28	0	0.03	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.34	0.03	0.01	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	6.26	0	0.2	0	7.88	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	27.86	0.03	2.42	0	37.57	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	0.48	0.25	3.05	2.1	7.92	176

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2103.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8869.5	105
Białko [g]	10%	110	109.5	100
Tłuszcz [g]	10%	66	49.6	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	129.2	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	311.93	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	60.84	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.81	49
% energii z białka	10%	17	-	24
% energii z tłuszczu	10%	20	-	19
% energii z węglowodanów	10%	63	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2829.11	142
Potas [mg]	10%	4700	2352.67	50
Wapń [mg]	10%	900	541.09	60
Fosfor [mg]	10%	580	858.37	148
Magnez [mg]	10%	304.5	185.37	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.25	98
Witamina A [µg]	25%	565	285.57	50
Witamina D [µg]	10%	10	2.82	28
witamina E [mg]	30%	9	8.27	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.58	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	42.3	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.07	157