Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 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 bogatoresztkowa (5) (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:** 51%, **białka:** 20%, **tłuszczów:** 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-13				
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 **graham** 100.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka **grahamka** 55.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. P# Twarożek z natką pietruszki 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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# 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 zabielana 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. 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 j**ęczmienna** 100%] 5. #Kurczak w sosie pieczarkowym z soczewicą 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 30%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 8%, Cebula 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki]	1. p# Serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych] 2. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 150.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [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# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka**, sól.]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-14				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb **graham** 100.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka **grahamka** 55.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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/polędwica 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, subtancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,	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 fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, 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 165.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Brokuły ugotowane 150.00g	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% **owsiane**], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 150.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (**ryba**) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 43% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**]				
Dzień: 3 - Środa, 2025-10-15				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb **graham** 130.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka **grahamka** 55.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 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# 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 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 gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 4. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 5. k#o Schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 150.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 150.00g [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. 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 **graham** 100.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka **grahamka** 55.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 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 kalafiorem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. # surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, **musztarda** 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	**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 morska, aromaty]	3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. p# Chleb **graham** 150.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzyca po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzyca, woda, sól], Marchew 15%, **Seler** korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (**jaja**) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	
Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-17				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. p# Jogurt z nasionami 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: **mleko**	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól]

84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Bułka **grahamka** 55.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 3. **Tłuszcz roślinny do smarowania Flora Original** 15.00g 4. Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 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# Pasta twarogowa z koperkiem 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 7. p# Chleb **graham** 100.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z **pszenicy** durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: **ryba**], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # 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%	pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki **owsiane** 5%	czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 150.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, **jaja gotowane iżż** 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], **Seler** korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	

Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-18				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb **graham** 100.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka **grahamka** 55.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato	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. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 30% 4. p#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarela 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, drożdze, olej rzepakowy, sól] 5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka**, sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 150.00g [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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretka z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: **ryba**], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

norbiksyna] 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**]	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%			

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 **graham** 100.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka **grahamka** 55.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: **jaja gotowane iżż** 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z **pszenicy** durum] 4. RW Pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, **bułki pszenne zwykłe** 20%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka **pszenna** typ 450], Masło ekstra (**mleko**) 2%	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: **pszenna**, **pszenna** pełnoziarnista, **żytnia**, **jęczmienna**; pełnoziarniste płatki: **owsiane**, **orkiszowe**), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku **(z mleka**), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morska, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb **graham** 150.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. p#w Filet Złocisty/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, subtancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Pasta z dwóch serów i brokuł 60.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-13

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	749	484.1	120.7	505	108.8	1967.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3152	2040.1	504.5	2119.6	457.3	8273.7	97
Białko [g]	10%	100	33.4	35.4	8.1	22.4	14.8	114.3	113
Tłuszcz [g]	10%	66	19.9	10.7	6.5	17.7	4	59	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.4	4.3	5.8	2.7	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.1	3.9	0	1.9	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.5	2.5	0.1	4.5	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	72.4	0	0	0	83.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	115.4	65.56	7.87	68.68	3.24	260.77	113
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.87	11.52	6.34	1.59	2.7	39.04	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.14	8.27	1.12	9.49	0	32.04	71
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	29.27
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.6
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	39.13
Sód [mg]	10%	2000	1116.34	208.92	37.8	1883.88	378	3624.95	181
Potas [mg]	10%	4700	963.22	1387.4	171	406.93	0	2928.56	63
Wapń [mg]	10%	900	385.95	107.73	12.6	202.47	0	708.76	78
Fosfor [mg]	10%	580	739.4	454.49	24.3	265.51	0	1483.71	255
Magnez [mg]	10%	304.5	188.95	90.06	8.55	92.8	0	380.38	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.47	3.11	0.36	3.52	0	12.47	196
Witamina A [µg]	25%	565	15.4	64.94	57	7.87	0	145.22	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	1.27	0	1.01	0	3.34	33
witamina E [mg]	30%	9	4.74	2.32	1.07	2.6	0	10.74	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.26	0.02	0.31	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.6	0.06	0.14	0	1.52	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.43	16.11	0.76	5.26	0	28.57	249
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.24	38.96	34.19	4.72	0	87.13	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	0.58	0.1	5.23	1.05	9.06	202

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	705.8	430.5	171.7	462.5	95.3	1866	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2974.5	1808.3	723	1944.6	400	7850.6	94
Białko [g]	10%	100	31.5	21.3	6.8	22.3	5.9	88	88
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	14.6	4.4	12.9	4	50.5	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	2.8	1.7	1.9	2.4	15	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	6.5	0.7	2	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3	0.8	4.5	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	147.8	0	0.4	0	158.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	119.58	56.66	27.21	69.21	8.77	281.44	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.64	8.37	8.09	2.83	8.77	44.72	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	14.36	6.63	2.4	10.01	0	33.42	74
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.59
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.17
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.24
Sód [mg]	10%	2000	1135.59	263.4	59.88	773.57	97.2	2329.66	117
Potas [mg]	10%	4700	933.6	816.04	138.51	478.11	0	2366.26	50
Wapń [mg]	10%	900	304.93	103.44	112.32	76.09	162	758.8	83
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	239.05	119.34	320.54	0	1251.49	216
Magnez [mg]	10%	304.5	162.25	51.84	35.63	94.09	0	343.82	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.87	1.13	3.63	0	12.06	189
Witamina A [µg]	25%	565	64.34	64.64	2.07	10.92	0	141.98	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.01	0	1.02	0	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	4.13	2.95	0.48	2.45	0	10.02	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.16	0.11	0.31	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.39	0.04	0.22	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.22	3	0.26	5.32	0	16.82	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	38.78	1.24	6.55	0	85.19	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.15	0.73	0.16	2.14	0.27	5.82	129

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	786.7	602.8	25.5	421.2	77.7	1914	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3313.6	2524.7	107.5	1774.5	330.4	8050.9	95
Białko [g]	10%	100	34.6	32.4	1	20.9	12.4	101.5	101
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	26.1	0.6	8.6	0	53.1	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	4.7	0.1	2.1	0	13.7	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	10.6	0	2.2	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.3	6	0	4.6	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	2.7	0	33.3	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	129.71	64.2	3.77	69.8	7.02	274.51	120
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.65	12.84	3.64	3.67	7.02	42.84	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	15.51	9.41	0	9.63	0	34.56	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.98
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	20.31
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.71
Sód [mg]	10%	2000	1457.79	164.49	378	757.08	54	2811.37	141
Potas [mg]	10%	4700	854.85	1114.04	0	529.36	0	2498.25	53
Wapń [mg]	10%	900	319.87	133.16	0	82.99	0	536.02	60
Fosfor [mg]	10%	580	619.88	349.55	0	306.81	0	1276.25	220
Magnez [mg]	10%	304.5	193.84	140.51	0	97.55	0	431.9	142
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.01	3.27	0	3.75	0	12.04	188
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	122.45	0	19.61	0	150.17	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.37	0.4	0	1.02	0	2.8	28
witamina E [mg]	30%	9	3.52	5.19	0	3.01	0	11.74	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.46	0	0.33	0	1.4	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.3	0	0.2	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.31	4.41	0	5.69	0	18.42	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	73.47	0	11.77	0	90.1	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.04	0.45	1.05	2.1	0.15	7.02	156

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	734.1	631.6	187.9	484	95.3	2133.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3091.4	2647.7	789.9	2036	400	8965.2	107
Białko [g]	10%	100	35.5	34.9	1.7	16.4	5.9	94.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	25.1	6.3	12.4	4	65.3	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	3.6	0.7	2.1	2.4	14.1	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10.2	0	4.4	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.3	0	5.7	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	108.7	0	26.8	0	146.4	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	115.74	71.71	31.95	82.27	8.77	310.45	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.42	11.32	3.01	4.52	8.77	44.06	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.81	10.86	1.71	11.25	0	37.64	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.74
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.74
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.52
Sód [mg]	10%	2000	1060.26	233.81	127.8	694.83	97.2	2213.91	111
Potas [mg]	10%	4700	935.76	975.88	0	524.1	0	2435.75	52
Wapń [mg]	10%	900	345.52	124.92	0	85.53	162	717.98	80
Fosfor [mg]	10%	580	703.22	290.39	0	312.41	0	1306.04	225
Magnez [mg]	10%	304.5	171.97	113.07	0	100.69	0	385.74	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.5	2.6	0	3.85	0	11.95	187
Witamina A [µg]	25%	565	60.59	72	0	27.84	0	160.44	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.13	0	2.58	25
witamina E [mg]	30%	9	4.17	4.77	0	3.57	0	12.52	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.43	0	0.33	0	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.2	0	0.22	0	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.64	5.55	0	5.52	0	17.72	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	43.2	0	6.91	0	86.47	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.64	0.35	1.93	0.27	5.53	123

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	741.6	592.8	188.8	455.4	133.6	2112.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3121.4	2492.6	788.1	1914.6	559.5	8876.4	106
Białko [g]	10%	100	30.6	29.9	9.1	14.8	14.8	99.4	100
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	20.4	11	12.4	6.7	69.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.5	2.8	2.2	4	16.6	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.9	9.8	2.1	4.4	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	5.2	4.5	5.7	0	22.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	20.2	0	39	0	70.3	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	119.77	73.68	13.87	76.54	3.37	287.26	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	18.56	12.11	6.38	4.03	3.37	44.47	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	14.43	3.14	1.39	11.1	0	30.09	67
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.7
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.35
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	41.95
Sód [mg]	10%	2000	798.76	266.82	69.52	672.59	378	2185.72	109
Potas [mg]	10%	4700	977.19	367.35	162.83	650.33	0	2157.71	46
Wapń [mg]	10%	900	364.23	58.78	130.74	86.29	0	640.06	72
Fosfor [mg]	10%	580	661.8	89.27	196.79	321.02	0	1268.88	218
Magnez [mg]	10%	304.5	165.88	31.15	86.43	107.07	0	390.54	127
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.55	1.18	1.91	4.14	0	11.79	185
Witamina A [µg]	25%	565	154.89	15.88	0	15.91	0	186.69	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.2	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	9	5.23	3.61	3.75	3.58	0	16.19	180
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.07	0.14	0.35	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.1	0.05	0.23	0	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.29	2.44	0.76	5.94	0	17.45	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.93	9.53	0	9.54	0	58.01	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.21	0.74	0.19	1.86	1.05	5.46	121

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	735.8	647.1	102.6	419.5	95.3	2000.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3100.2	2721.4	430.8	1768.1	400	8420.7	100
Białko [g]	10%	100	38.7	47	10.8	22.8	5.9	125.3	126
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	18.1	2.8	7.7	4	48.9	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	6.5	1.8	1.4	2.4	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	4.4	0	1.9	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.4	0.1	4.6	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	121.1	0	0	0	131.5	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	116.04	80.34	9.99	70.06	8.77	285.22	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	13.88	19.79	6.3	3.17	8.77	51.93	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	14.27	12.88	3.24	10.66	0	41.06	92
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.78
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.01
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.21
Sód [mg]	10%	2000	3133.14	467.7	325.8	641.16	97.2	4665	233
Potas [mg]	10%	4700	842.7	1359.72	253.8	563.97	0	3020.2	64
Wapń [mg]	10%	900	618.85	243.35	32.4	64.73	162	1121.34	125
Fosfor [mg]	10%	580	569.84	494.57	28.8	277.45	0	1370.67	236
Magnez [mg]	10%	304.5	176.2	106.94	14.4	99.99	0	397.54	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	3.3	0.45	4.08	0	12.29	193
Witamina A [µg]	25%	565	10.95	87.83	2.54	22.46	0	123.8	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.61	0	1.01	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	9	2.7	2.9	0.35	3.23	0	9.2	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.31	0.04	0.34	0	1.23	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.55	0.04	0.16	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.31	14.54	0.38	5.86	0	28.1	244
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	36.73	1.52	13.47	0	58.31	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.7	1.29	0.9	1.78	0.27	11.66	259

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	729.3	586.7	189.9	473.5	51	2030.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3068.7	2474.9	799	1992.2	215.1	8550.1	101
Białko [g]	10%	100	30.4	35.8	3.9	23.8	2.1	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	11.9	5.8	12	1.3	50.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.9	0.8	3.3	0.2	12.8	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.4	0	2.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.4	0	5.2	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	101	0	0.3	0	238.6	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	116.38	87.56	31.5	72.68	7.55	315.68	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.8	16.2	3.15	4.27	7.29	47.72	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	14.22	7.23	2.16	10.57	0	34.2	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.29
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	23.23
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	59.48
Sód [mg]	10%	2000	830.07	329.88	135	1846.77	756	3897.73	195
Potas [mg]	10%	4700	1146.43	962.71	0	543.34	0	2652.48	56
Wapń [mg]	10%	900	370.88	98.64	0	259.66	0	729.19	81
Fosfor [mg]	10%	580	738.77	347.74	0	318.67	0	1405.19	242
Magnez [mg]	10%	304.5	182.86	68.31	0	99.35	0	350.53	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.44	2.59	0	3.88	0	12.91	203
Witamina A [µg]	25%	565	44.93	16.25	0	70.07	0	131.27	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0	3.47	34
witamina E [mg]	30%	9	4.5	2.05	0	4.06	0	10.62	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.21	0	0.33	0	1.14	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.33	0	0.27	0	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.6	11.74	0	5.98	0	24.33	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	9.75	0	42.04	0	78.76	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.3	0.91	0.37	5.12	2.1	9.74	217

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2003.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8426.8	100
Białko [g]	10%	100	102.7	103
Tłuszcz [g]	10%	66	56.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	123.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	287.91	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	44.97	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	34.71	77
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	29	-	27
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	2000	3104.05	155
Potas [mg]	10%	4700	2579.89	55
Wapń [mg]	10%	900	744.59	83
Fosfor [mg]	10%	580	1337.46	230
Magnez [mg]	10%	304.5	382.92	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.22	192
Witamina A [µg]	25%	565	148.51	26
Witamina D [µg]	10%	10	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	11.57	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.63	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	77.71	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.76	172