

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 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 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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

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 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów	1. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g 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%	1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. k# Pasta z groszku z koprem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11%	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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]	3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. # pulpety drobiowe pieczone, posypane serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 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%		[składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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 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	1. p# Zupa pieczarkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 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], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, # Fasola czerwona konserwowa M 9% [składniki:	1. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Herbata czarna, bez cukru	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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#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: izoaskrobinian 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]	fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Kukurydza konserwowa M 4% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. 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] 5. Brokuły ugotowane 100.00g		200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 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.)]	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-08

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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	1. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%,	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

[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 słoju 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 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. Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 60.00g 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]	p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 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 NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]		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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. p# Pasta z makrelą i bulgurem 100.00g 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 (kotwiczone) (GNS) lub okrzężnice (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 1%	
---	--	--	---	--

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 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 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/połędwica Ani 50.00g [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	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. Twarożek - gzik 200.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Ogórek 150.00g 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzniętych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Dynia pestki 10.00g 4. Płatki owsiane 20.00g	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]				
Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-10				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Bułki grahamki 55.00g 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. 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. Ser Hit Ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 8. p# Serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# Zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. RW Dorsz pieczony 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 7. p# Sos chrzanowy 60.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej	1. p# Jogurt z nasionami 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 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: mieszaneczka herbat czarnych]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

	rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-11				
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 słoju 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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	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. 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% 3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. 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] 5. Kasza bulgur ugotowana 170.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 6. p# Sos pieczarkowy 100.00g	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 10% [składniki: płatki w 100% owsiane], Cynamon mielony 1%	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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# Ser twarogowy chudy 50.00g [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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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]

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]	składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			
--	---	--	--	--

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 graham 70.00g [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 słoju 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. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2% 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 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]	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 morską, aromaty, cynamon.]	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 Żłocisty/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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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	770.6	516.8	155	489.5	133.6	2065.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3247	2167.3	651	2053.6	559.5	8678.6	104
Białko [g]	10%	100	35.3	34.1	6.5	14.8	14.8	105.6	106
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	20.8	5.4	16.5	6.7	65.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	3.7	1.6	2.2	4	17.2	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	9.5	0.9	7	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5	1.9	7.3	0	20.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	95.7	0	0	0	106	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	128.69	51.62	20.79	76.56	3.37	281.05	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	14.49	12.13	4.37	4.05	3.37	38.43	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	15.76	6.73	1.82	12.6	0	36.92	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.64
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.59
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.77
Sód [mg]	10%	2000	2089.59	993.1	46.62	728.24	378	4235.56	211
Potas [mg]	10%	4700	959.34	1221.73	120.96	474.36	0	2776.4	59
Wapń [mg]	10%	900	484.08	170.64	93.64	83.19	0	831.56	92
Fosfor [mg]	10%	580	682.16	408.15	132.7	305.44	0	1528.47	264
Magnez [mg]	10%	304.5	184.48	107.06	45.18	108.05	0	444.78	146
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.13	2.72	1.06	4.47	0	14.4	226
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	35.12	0	10.07	0	59.52	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.55	0	1.01	0	2.59	26
witamina E [mg]	30%	9	3.34	3.54	1.28	4.5	0	12.68	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.19	0.14	0.36	0	1.3	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.35	0.04	0.18	0	1.12	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.03	7.72	0.48	5.68	0	20.93	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	18.06	0	6.04	0	32.7	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.8	2.75	0.12	2.02	1.05	10.58	235

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	701	512.3	93.6	494	95.3	1896.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2954.5	2154.4	392.5	2074.5	400	7976	96
Białko [g]	10%	100	33	37.4	4.8	23.5	5.9	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	16.1	2.8	15.8	4	53.6	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	2.8	1.6	3.8	2.4	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.4	0	3.5	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3.7	0.1	4.8	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	126.9	0	208.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	115.45	57.51	13.68	69.5	8.77	264.92	115
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.22	8.69	10.35	1.95	8.77	45	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.04	6.25	3.24	10.39	0	32.93	73
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.42
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.01
Sód [mg]	10%	2000	1417.29	248.76	138.6	1039.23	97.2	2941.08	147
Potas [mg]	10%	4700	917.94	1099.22	253.8	505.03	0	2776	59
Wapń [mg]	10%	900	313.75	79.59	140.4	74.53	162	770.29	86
Fosfor [mg]	10%	580	634.82	397.77	28.8	337.06	0	1398.46	241
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	77.11	14.4	96.85	0	356.11	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.17	2.6	0.45	4.6	0	12.84	201
Witamina A [µg]	25%	565	13.35	49.1	2.54	12.6	0	77.6	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.92	0	1.62	0	3.58	35
witamina E [mg]	30%	9	3.48	3.1	0.35	2.73	0	9.68	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.2	0.04	0.33	0	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.46	0.04	0.31	0	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.32	14.55	0.38	5.31	0	26.57	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	29.46	1.52	7.56	0	46.56	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.93	0.69	0.38	2.88	0.27	7.35	164

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	731.5	589.5	51	497.9	108.8	1978.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3081.8	2482.1	215.1	2091.6	457.3	8328.2	99
Białko [g]	10%	100	34.5	36	2.1	16.4	14.8	104.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	14.7	1.3	15.6	4	51.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	2.2	0.2	3.9	2.7	14.1	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	6.2	0	2.3	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.6	0	4.8	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	69.1	0	0.2	0	79.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	119.08	82.77	7.55	77.93	3.24	290.59	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.69	16.92	7.29	3.98	2.7	47.59	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	14.27	9.48	0	10.09	0	33.85	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.62
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.6
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.78
Sód [mg]	10%	2000	1462.74	317.99	756	854.9	378	3769.64	189
Potas [mg]	10%	4700	842.7	1310.01	0	487.88	0	2640.6	56
Wapń [mg]	10%	900	316.18	116.62	0	50.81	0	483.62	54
Fosfor [mg]	10%	580	569.84	375.54	0	267.41	0	1212.8	209
Magnez [mg]	10%	304.5	176.2	85.43	0	97.46	0	359.09	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.75	0	3.72	0	10.94	171
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	48.06	0	13.84	0	72.86	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.7	3.43	0	3.11	0	9.25	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.25	0	0.32	0	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.34	0	0.14	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.31	13.02	0	5.62	0	25.96	226
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	28.84	0	8.3	0	43.71	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.06	0.88	2.1	2.37	1.05	9.42	209

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	725.1	449.6	234.4	444.7	95.3	1949.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3054.7	1895.3	984.3	1869.3	400	8203.7	97
Białko [g]	10%	100	34	36.7	8.8	19.1	5.9	104.7	105
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	10.9	8.2	12.4	4	52.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	5.4	2.6	2.8	2.4	19.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	2.9	1.7	1.9	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	0.8	2.4	4.6	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	41.6	0	0	0	52	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	116.84	53.03	32.9	69.27	8.77	280.83	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.14	15.31	15.02	1.95	8.77	57.21	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.4	3.83	3.6	10.39	0	31.24	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.5
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.75
Sód [mg]	10%	2000	1209.84	256.06	69.12	988.38	97.2	2620.6	130
Potas [mg]	10%	4700	905.79	806.27	247.32	456.88	0	2416.28	51
Wapń [mg]	10%	900	315.55	249.36	132.39	57.43	162	916.74	102
Fosfor [mg]	10%	580	639.32	423.57	196.74	263.71	0	1523.35	262
Magnez [mg]	10%	304.5	169.09	52.42	79.02	92.35	0	392.88	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.22	1.75	2.32	3.79	0	13.09	204
Witamina A [µg]	25%	565	58.72	18.38	3.97	12.6	0	93.68	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.51	0	1.01	0	2.56	25
witamina E [mg]	30%	9	4.07	0.71	2.35	2.54	0	9.68	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.16	0.1	0.31	0	1.12	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.68	0.08	0.13	0	1.45	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.57	3.23	0.36	5.29	0	15.47	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.23	11.03	2.38	7.56	0	56.21	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	0.71	0.19	2.74	0.27	6.55	145

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	528	705.9	217.9	472.8	77.7	2002.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2221.7	2963.4	909.4	1988	330.4	8413.1	100
Białko [g]	10%	100	26.9	32.2	10.5	23.2	12.4	105.3	105
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	24	12.7	13.2	0	63.7	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	5.6	3.3	1.9	0	16.3	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.4	2.4	5.2	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.2	5.2	6.2	0	21.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	26.8	0	0.5	0	28.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	79.66	96.62	16.01	70.29	7.02	269.62	118
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	5.98	11.29	7.36	3.63	7.02	35.29	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.56	13.16	1.6	10.25	0	35.59	79
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.39
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.3
Sód [mg]	10%	2000	1279.14	895.66	80.22	645.24	54	2954.27	148
Potas [mg]	10%	4700	503.31	512.11	187.88	552.71	0	1756.02	38
Wapń [mg]	10%	900	68.86	64.28	150.86	86.81	0	370.82	42
Fosfor [mg]	10%	580	297.41	242.36	227.07	341.13	0	1107.99	191
Magnez [mg]	10%	304.5	114.37	98.28	99.73	97.83	0	410.22	135
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.67	2.12	2.2	3.82	0	11.82	184
Witamina A [µg]	25%	565	10.27	11.43	0	13.3	0	35.01	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.31	0	1.02	0	2.34	23
witamina E [mg]	30%	9	2.85	3.92	4.33	3.69	0	14.8	165
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.35	0.16	0.33	0	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.11	0.06	0.26	0	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.85	4.97	0.88	5.55	0	17.25	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	6.86	0	7.98	0	21.01	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	2.48	0.22	1.79	0.15	7.38	164

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	724.1	673.3	136	439.6	95.3	2068.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3048.9	2824.6	571.9	1853	400	8698.4	104
Białko [g]	10%	100	32.6	37.8	6.9	23.4	5.9	106.8	107
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	26	4.5	8.3	4	60.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	4.8	2.3	1.7	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	10.6	0.3	2	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	6.3	0.3	4.6	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	111.9	0	0.9	0	157.7	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	116.79	76.42	17.2	72.76	8.77	291.97	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	14.7	13	7.97	5.35	8.77	49.81	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	14.32	8.91	0.93	10.08	0	34.24	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.43
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.37
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.2
Sód [mg]	10%	2000	1010.21	447.49	87.66	882.78	97.2	2525.36	126
Potas [mg]	10%	4700	942.09	1074.03	51.16	575.27	0	2642.57	56
Wapń [mg]	10%	900	322.29	110.75	152.28	87.65	162	834.98	93
Fosfor [mg]	10%	580	636.87	196.86	58.45	377.11	0	1269.31	219
Magnez [mg]	10%	304.5	170.05	59	17.41	98.11	0	344.58	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.83	2.28	0.52	3.74	0	11.39	178
Witamina A [μg]	25%	565	11.42	39.25	0	62.62	0	113.3	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0.76	0	1.03	0	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	3.12	4.49	0.18	3.83	0	11.65	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.18	0.05	0.33	0	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.26	0.01	0.36	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.24	4.32	0.11	6.27	0	19.95	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	23.55	0	37.57	0	67.98	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.8	1.24	0.24	2.45	0.27	6.31	140

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	701.1	635.9	189.9	432.4	51	2010.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2947.7	2678.4	799	1819.9	215.1	8460.5	101
Białko [g]	10%	100	32.9	40.1	3.9	18.5	2.1	97.7	98
Tłuszcz [g]	10%	66	21.1	16.8	5.8	10.2	1.3	55.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	2.4	0.8	2.2	0.2	12.2	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.3	7.7	0	1.9	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	4.3	0	4.6	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	80.7	0	0	0	408.7	136
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	100.41	84.19	31.5	71.6	7.55	295.28	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	14.77	9.81	3.15	3.29	7.29	38.32	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	11.36	6.55	2.16	10.17	0	30.24	68
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.77
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.96
Sód [mg]	10%	2000	767.73	160.22	135	1085.58	756	2904.54	145
Potas [mg]	10%	4700	981.69	1038.99	0	465.43	0	2486.12	53
Wapń [mg]	10%	900	350.99	136.88	0	50.23	0	538.11	60
Fosfor [mg]	10%	580	766.6	377.93	0	269.11	0	1413.64	243
Magnez [mg]	10%	304.5	162.04	82.66	0	94.15	0	338.86	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.54	3.3	0	3.7	0	13.55	212
Witamina A [μg]	25%	565	213.95	33.49	0	58.87	0	306.32	54
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	0.67	0	1.01	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	9	3.82	3.23	0	3.55	0	10.62	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.24	0	0.31	0	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.94	0.38	0	0.17	0	1.51	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.36	13.69	0	5.86	0	24.92	217
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.37	20.09	0	35.32	0	63.79	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.13	0.44	0.37	3.01	2.1	7.26	162

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1995.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8394.1	100
Białko [g]	10%	100	104.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	57.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.9	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	148.7	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	282.04	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	44.52	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	33.57	75
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	49
Sód [mg]	10%	2000	3135.86	157
Potas [mg]	10%	4700	2499.14	53
Wapń [mg]	10%	900	678.02	76
Fosfor [mg]	10%	580	1350.57	233
Magnez [mg]	10%	304.5	378.07	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.57	197
Witamina A [µg]	25%	565	108.33	19
Witamina D [µg]	10%	10	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	11.19	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.58	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	47.42	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.83	174