

Plan żywieniowy: 2. Dieta łatwostrawna 20-26.10.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-20
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna (2) (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: 51 - 65; 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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. P#w kielbasa 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.)]	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 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% 3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 350.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1%	1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłka (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 60.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. p# Serek homogenizowany naturalny 60.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 8. p#w szynka z indyka indykol*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.)]	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 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% 3. 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] 4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. 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] 7. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. #pierogi z serem 200.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 5. RW Jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100% 6. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p# Pasta twarogowa z buraczkem 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], buraki gotowane doprawiane iżż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. 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. #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).] 8. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem wielowarzywny 350.00g 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% 3. 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% 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. RW Pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopočka ARO*bg 15% [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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. 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] 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 250.00g 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. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 6. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 7. RW Sos warzywny 130.00g 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. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [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).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-25

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 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. Kawa zbożowa z makiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. P# Twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. 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.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. p#o Pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 20% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. 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] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 7. 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. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z makreli z marchewką 60.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [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 okrężnice (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], Marchew 33%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-26

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. 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] 7. k# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. # Udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 7. 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]	1. p#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biszkopty okrągłe M 20% [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. #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), 2025-10-20

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	649.8	624.6	34.7	488.6	95.3	1893.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2740.7	2638.2	146.8	2061.7	400	7987.5	94
Białko [g]	10%	100	30.4	39.5	0.4	19.4	5.9	95.9	95
Tłuszcz [g]	10%	66	16	10.8	0	11.9	4	42.8	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	2.6	0	2.5	2.4	12.7	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	3	0	3.9	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	1.9	0	4.3	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	73.7	0	28.3	0	103.9	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.22	95.29	9	76.18	8.77	286.47	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.38	16.28	8.1	2.77	8.77	42.32	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.55	6.15	1.53	0.54	0	10.77	37
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.59
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.38
Sód [mg]	10%	2000	1300.06	348.19	0	673.97	97.2	2419.43	121
Potas [mg]	10%	4700	278.4	954.61	0	250.4	0	1483.42	31
Wapń [mg]	10%	880	81.01	74.12	0	19	162	336.14	37
Fosfor [mg]	10%	580	174.92	374.87	0	87.96	0	637.76	110
Magnez [mg]	10%	304.5	21.22	69.77	0	20.9	0	111.9	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	1.97	0	0.81	0	3.85	60
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	12.86	0	4.05	0	27.41	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.57	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	2.3	1.37	0	1.99	0	5.67	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.2	0	0.06	0	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.29	0	0.08	0	0.66	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	14	0	2.64	0	17.66	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	7.71	0	2.42	0	16.44	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.61	0.96	0	1.87	0.27	6.04	133

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-21

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	770.7	492.5	105	548.3	149.8	2066.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3252.3	2074.5	445.2	2308.4	625	8705.6	103
Białko [g]	10%	100	32.8	33.7	1	21.4	10.8	99.9	100
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	10.6	0.3	17.2	9.4	55	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	1.7	0.1	5.1	6.4	20.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.6	0	6.7	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.9	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	73.2	0	53.5	0	138.3	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	122.29	70.83	25.38	77.09	5.4	301	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.85	16.44	20.73	3.05	5.4	63.48	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.07	10.76	1.83	0.67	0	16.36	54
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.62
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.51
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.87
Sód [mg]	10%	2000	1163.72	296.53	1.08	692.67	54	2208.01	111
Potas [mg]	10%	4700	537.04	1951.65	426.6	300.17	0	3215.46	68
Wapń [mg]	10%	880	298.77	115.28	6.48	15.82	0	436.36	50
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	512.42	21.6	109.12	0	937.91	162
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	124.51	35.64	16.81	0	230.63	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.3	0.43	1.03	0	6.08	96
Witamina A [μg]	25%	565	5.96	49.74	8.1	27.73	0	91.54	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.45	0	2.95	30
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.83	0.22	2.14	0	7.14	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.37	0.03	0.33	0	0.91	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.42	0.1	0.16	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	16.97	0.51	2.85	0	21.28	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	29.84	4.85	6.84	0	45.13	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.82	0	1.92	0.15	5.52	122

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-22

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	797.6	618.2	51	489.6	95.3	2051.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3370.2	2611	215.1	2065.7	400	8662.2	103
Białko [g]	10%	100	33	32.6	2.1	17.5	5.9	91.3	92
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	11.3	1.3	11.6	4	42.9	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.8	0.2	2.1	2.4	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	0.7	0	3.9	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	0.4	0	4.5	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	14.4	0	0.4	0	152.1	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	135.34	98.9	7.55	79.05	8.77	329.64	139
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.78	31.64	7.29	5.16	8.77	67.66	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	4.81	0	0.98	0	9.22	30
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.95
Sód [mg]	10%	2000	1365.67	428.17	756	668.5	97.2	3315.55	165
Potas [mg]	10%	4700	589.8	337.5	0	224.16	0	1151.47	25
Wapń [mg]	10%	880	285.31	122.28	0	57.62	162	627.23	71
Fosfor [mg]	10%	580	372.2	63.79	0	74.52	0	510.52	88
Magnez [mg]	10%	304.5	49.03	16.76	0	18.65	0	84.45	28
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.25	0.98	0	0.76	0	3.99	62
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	9.84	0	5.24	0	27.16	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.28	0	1.06	0	3.06	31
witamina E [mg]	30%	9	2.65	0.43	0	2.47	0	5.55	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.06	0	0.04	0	0.29	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.06	0	0.12	0	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.41	1.81	0	0.29	0	3.52	31
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	5.9	0	3.14	0	16.3	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.79	1.18	2.1	1.85	0.27	8.28	184

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-23

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	876	574.1	193.5	497.5	95.3	2236.4	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3682.7	2417.1	813.5	2102.7	400	9416.1	113
Białko [g]	10%	100	34.1	36.5	3.6	17.8	5.9	98.2	99
Tłuszcz [g]	10%	66	30.2	14.6	6.3	7.9	4	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	2.6	0.7	1.9	2.4	18.9	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.5	0	1.5	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.8	0	3.2	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	111.2	0	0	0	121.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.18	78.51	31.5	90.29	8.77	328.27	138
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.93	16.95	4.05	5.94	8.77	54.65	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.93	9.12	1.89	3.5	0	19.45	64
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.2
Sód [mg]	10%	2000	1561.78	335.26	127.8	892.53	97.2	3014.58	151
Potas [mg]	10%	4700	620.85	2010.01	0	544.78	0	3175.65	68
Wapń [mg]	10%	880	287.29	151.99	0	49.01	162	650.3	74
Fosfor [mg]	10%	580	412.07	535.08	0	68.98	0	1016.14	175
Magnez [mg]	10%	304.5	93.85	129.17	0	28.11	0	251.13	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	3.87	0	1.07	0	7.45	117
Witamina A [µg]	25%	565	5.77	51.99	0	24.8	0	82.58	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.68	0	1.01	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	9	2.41	3.1	0	2.37	0	7.88	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.4	0	0.09	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.52	0	0.08	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	16.1	0	1.68	0	18.88	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	31.19	0	14.88	0	49.54	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.33	0.93	0.35	2.47	0.27	7.53	168

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-24

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	672.7	672.6	61.5	516.8	95.3	2019	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2844.5	2835.5	260.5	2176.2	400	8516.9	102
Białko [g]	10%	100	30.7	34.7	0.9	16.9	5.9	89.2	90
Tłuszcz [g]	10%	66	10.4	15	0.3	15.4	4	45.2	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	3.2	0	2.4	2.4	12	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.5	0	2.2	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.1	0	3.3	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	61.5	0	63.4	0	137.1	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.53	104.22	14.31	78.39	8.77	321.23	136
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.44	18.83	14.13	3.58	8.77	71.76	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.11	9.05	1.26	1.74	0	15.17	50
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.56
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.88
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.56
Sód [mg]	10%	2000	819.28	715.81	0	698.62	97.2	2330.92	117
Potas [mg]	10%	4700	590.88	994.21	0	323.68	0	1908.77	41
Wapń [mg]	10%	880	339.22	122.07	0	39.65	162	662.95	76
Fosfor [mg]	10%	580	401.63	264.75	0	72.27	0	738.66	127
Magnez [mg]	10%	304.5	58.21	85.78	0	18.29	0	162.29	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	3.95	0	1.32	0	6.72	106
Witamina A [µg]	25%	565	8.49	103.77	0	33.5	0	145.76	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.52	0	1.31	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	1.94	2.67	0	2.47	0	7.09	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.39	0	0.06	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.41	0	0.15	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	3.65	0	0.8	0	5.52	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.09	46.35	0	20.1	0	71.54	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	1.98	0	1.94	0.27	5.82	130

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	732.6	669.3	41.5	503.5	95.3	2042.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3093.5	2814.5	175.4	2121.5	400	8605	102
Białko [g]	10%	100	30.3	38.3	0.3	16.3	5.9	91.4	90
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	20.1	0.3	14.1	4	53.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.9	0	3.2	2.4	13	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	9.7	0	2.8	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.3	0	3.8	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	100.5	0	0.1	0	111.6	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.38	88.81	10.08	78.17	8.77	307.22	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.24	19.93	9.72	4.21	8.77	58.88	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.48	10.36	1.71	1.2	0	16.76	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.32
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.5
Sód [mg]	10%	2000	1058.36	418.75	0	752.18	97.2	2326.49	117
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1786.32	0	196.94	0	2560.53	54
Wapń [mg]	10%	880	312.49	126.43	0	28.46	162	629.39	71
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	446.4	0	44.96	0	854.46	148
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	111.21	0	17.47	0	176.63	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	4.66	0	0.52	0	6.76	106
Witamina A [µg]	25%	565	14.29	83.22	0	4.71	0	102.23	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.01	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	3.28	3.91	0	2.08	0	9.28	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.3	0	0.04	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.44	0	0.06	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	14.51	0	0.29	0	16.27	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	37.2	0	2.82	0	48.6	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	1.16	0	2.08	0.27	5.81	129

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-26

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	748.2	676.9	74.5	531.8	51	2082.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.9	2848.5	314.9	2240.2	215.1	8772.8	105
Białko [g]	10%	100	32	49.5	2.2	17.3	2.1	103.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	19.6	1.2	15.7	1.3	56.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	8.2	0.3	5	0.2	19.9	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	5.1	0	1.4	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.6	0	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	169.4	0	0	0	413.2	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.33	79.4	13.65	80.51	7.55	296.46	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.03	10.49	9.21	6.46	7.29	48.49	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	7.91	0.16	0.64	0	13.76	46
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.47
Sód [mg]	10%	2000	896.35	222.96	32.25	1107.81	756	3015.38	151
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1272.37	0	152.41	0	2151.51	45
Wapń [mg]	10%	880	315.51	116.13	15.11	8.74	0	455.52	52
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	226.17	0	11.35	0	778.61	134
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	62.1	0	5.77	0	162.47	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.75	0	0.41	0	7.22	113
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	94.48	0	10.35	0	116.91	21
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.74	0	1.01	0	3.97	39
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.67	0	1.98	0	7.87	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.18	0	0.03	0	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.3	0	0.02	0	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.58	0	0.51	0	6.54	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	56.69	0	6.2	0	70.14	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.61	0.08	3.07	2.1	7.53	168

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2056	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8666.6	103
Białko [g]	10%	100	95.6	96
Tłuszcz [g]	10%	66	51.3	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	168.2	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	310.04	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.18	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.5	48
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2661.48	133
Potas [mg]	10%	4700	2235.26	47
Wapń [mg]	10%	880	542.56	62
Fosfor [mg]	10%	580	782.01	135
Magnez [mg]	10%	304.5	168.5	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.01	94
Witamina A [µg]	25%	565	84.8	15
Witamina D [µg]	10%	10	3.06	31
witamina E [mg]	30%	9	7.21	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.81	112
Witamina C [mg]	55%	67.5	45.39	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.65	148