

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 20-26.10.2025 rok

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g 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: cykorія, 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, błonnik roślinny 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. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 300.00g 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% 4. Makaron jasny gotowany 300.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]	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 familialna 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 30.00g 5. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 80.00g 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%

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica 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, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanek 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 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%	1. RW Jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 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 30.00g 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%

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g 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 Żłocisty/połędwica 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, 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. k# Zupa curry z kurczakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. #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.] 4. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. RW Jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]	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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g 5. p# Pasta twarogowa z buraczkem 60.00g 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%

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g 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 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Kompot wielowocowy 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 100.00g 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, pszenna 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 rodzinna 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 30.00g 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%

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p# 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# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabieleną 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 100.00g 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 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 7. RW Sos warzywny 150.00g 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: mieszanaka 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 30.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, musztarda (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%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g 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. p#w Polędwica 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.] 8. 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%	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. 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% 6. 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] 7. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g 5. P# pasta z makreli z marchewką 70.00g 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%

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g 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: cykorja, żyto] 7. k# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iż 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# Mieszaneczka 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 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Brokuły ugotowane 100.00g 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: mieszaneczka 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 30.00g składniki: Pomidor 100% 5. #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).] 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]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	692.1	642.3	34.7	511	1880.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2920.1	2713.6	146.8	2154.9	7935.6	95
Białko [g]	10%	100	31.7	37.7	0.4	21.5	91.5	92
Tłuszcz [g]	10%	56	16.2	10.4	0	13.6	40.2	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	2.6	0	2.9	10.6	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	2.7	0	4.7	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	1.7	0	4.7	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	66.1	0	37.7	105.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	105.88	102.5	9	75.67	293.06	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.71	14.98	8.1	2.33	31.13	61
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.23	6.26	1.53	0.27	10.29	34
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	15.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	14.92
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	69.09
Sód [mg]	10%	2000	1379.26	310.12	0	684.67	2374.06	119
Potas [mg]	10%	4700	202.26	885.89	0	221.32	1309.48	28
Wapń [mg]	10%	900	78.58	68.14	0	17.29	164.02	19
Fosfor [mg]	10%	580	169.25	339.32	0	102.88	611.46	106
Magnez [mg]	10%	304.5	19.06	64.41	0	17.49	100.96	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.91	1.89	0	0.86	3.67	57
Witamina A [µg]	25%	565	5.32	12.42	0	2.02	19.77	3
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.76	3.26	33
witamina E [mg]	30%	9	2.05	1.23	0	2.13	5.42	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.19	0	0.05	0.33	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.26	0	0.09	0.63	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.76	12.43	0	3.35	16.55	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.19	7.45	0	1.21	11.86	18
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.83	0.86	0	1.9	5.93	132

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	837.5	485.6	89.2	543	1955.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3539.4	2047.1	376.7	2286.4	8249.7	97
Białko [g]	10%	100	36.9	38	0.7	21.2	96.9	97
Tłuszcz [g]	10%	56	15	10.6	0.7	17.2	43.7	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.9	1.7	0	5	13.9	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	4.6	0	6.7	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.8	0.1	3.8	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	88.9	0	53.5	158.1	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	139.98	62.78	21.78	75.99	300.53	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	19.52	12.43	17.46	2.29	51.71	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.98	7.01	3.6	0.35	13.95	46
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	16.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	17.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	65.08
Sód [mg]	10%	2000	1335.74	246.46	3.6	690.51	2276.32	114
Potas [mg]	10%	4700	594.64	1759.93	241.2	224.03	2819.8	60
Wapń [mg]	10%	900	395.3	81.26	7.2	13.39	497.16	55
Fosfor [mg]	10%	580	373.13	523.3	16.2	103.45	1016.09	175
Magnez [mg]	10%	304.5	58.96	115.25	5.4	14.65	194.26	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.35	2.8	0.54	0.89	5.59	87
Witamina A [µg]	25%	565	4.62	36.75	13.8	22.56	77.74	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.45	2.96	30
witamina E [mg]	30%	9	1.94	2.25	0.68	1.89	6.78	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.33	0.05	0.31	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.39	0.04	0.15	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.97	19.25	0.28	2.59	23.11	202
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.77	22.05	8.27	3.74	36.85	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.71	0.68	0.01	1.91	5.69	126

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	910.9	568.8	50.7	473.5	2004	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3850	2396.2	214.9	1998.4	8459.6	101
Białko [g]	10%	100	36	30.8	2.1	16.4	85.5	85
Tłuszcz [g]	10%	56	15.6	16.1	0	10.9	42.7	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.6	5.1	0	2	12.8	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.7	0	3.5	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	2	0	4.3	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	14.6	0	0.3	156	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	158.14	76.29	11.34	77.63	323.41	124
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	17.81	31.49	9.99	4.05	63.35	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.44	2.36	1.62	0.65	8.08	26
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	17.12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	15.43
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	67.45
Sód [mg]	10%	2000	1321.36	425.63	432	663.54	2842.54	142
Potas [mg]	10%	4700	636.24	306.6	0	143.95	1086.79	24
Wapń [mg]	10%	900	375.04	127.01	0	47.05	549.11	61
Fosfor [mg]	10%	580	459.3	79.96	0	57.7	596.98	103
Magnez [mg]	10%	304.5	57.81	21.25	0	11.95	91.02	30
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.3	0.86	0	0.59	3.77	59
Witamina A [µg]	25%	565	7.52	9.91	0	3.05	20.49	4
Witamina D [µg]	10%	10	1.71	0	0	1.06	2.77	28
witamina E [mg]	30%	9	2.46	1.73	0	2.31	6.51	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.07	0	0.02	0.29	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.07	0	0.1	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	3.22	0	0.18	4.74	42
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.51	5.94	0	1.83	12.29	19
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	1.18	1.2	1.84	7.1	158

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1089.9	537.3	193.5	492.2	2313.1	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	4588.2	2261.6	813.5	2080.6	9744.1	116
Białko [g]	10%	100	42	31.7	3.6	17.6	95	96
Tłuszcz [g]	10%	56	33	14.1	6.3	7.9	61.4	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	12.1	2.5	0.7	1.9	17.4	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	6.3	0	1.4	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.2	3.7	0	3.2	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	92.1	0	0	106.3	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	158.85	75.39	31.5	89.19	354.93	136
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	24.37	16.88	4.05	5.19	50.5	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.65	9.03	1.89	3.18	19.75	66
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	15.22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	23.69
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	61.09
Sód [mg]	10%	2000	1880.74	301.05	127.8	890.37	3199.97	160
Potas [mg]	10%	4700	714.52	1926.25	0	468.64	3109.42	66
Wapń [mg]	10%	900	381.74	149.2	0	46.58	577.52	64
Fosfor [mg]	10%	580	539.12	480.02	0	63.31	1082.46	187
Magnez [mg]	10%	304.5	115.55	121.52	0	25.95	263.03	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.03	3.69	0	0.93	7.66	120
Witamina A [µg]	25%	565	4.38	51.99	0	19.63	76.01	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.65	0	1.01	2.76	28
witamina E [mg]	30%	9	2.62	3.02	0	2.11	7.76	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.37	0	0.08	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.48	0	0.07	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.18	13.77	0	1.42	16.39	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.62	31.19	0	11.78	45.6	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.22	0.83	0.35	2.47	7.99	177

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	851	616	61.5	511.5	2040.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3600	2598.4	260.5	2154.2	8613.2	103
Białko [g]	10%	100	37.6	29.3	0.9	16.6	84.6	85
Tłuszcz [g]	10%	56	12.3	13.3	0.3	15.3	41.4	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	3.2	0	2.4	10.4	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	4.6	0	2.2	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	2.5	0	3.3	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.2	52.6	0	63.4	132.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	148.77	97.81	14.31	77.28	338.18	131
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	30.14	16.04	14.13	2.82	63.14	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.02	6.37	1.26	1.42	12.08	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	13.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	16.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	69.86
Sód [mg]	10%	2000	1059.35	657.08	0	696.46	2412.89	121
Potas [mg]	10%	4700	648.48	725.53	0	247.54	1621.56	34
Wapń [mg]	10%	900	435.75	93.34	0	37.22	566.32	62
Fosfor [mg]	10%	580	480	221.17	0	66.6	767.78	132
Magnez [mg]	10%	304.5	63.5	70.06	0	16.13	149.7	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	3.27	0	1.19	5.95	93
Witamina A [µg]	25%	565	7.15	62.45	0	28.33	97.93	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.12	0.47	0	1.31	2.91	29
witamina E [mg]	30%	9	1.96	1.91	0	2.22	6.09	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.32	0	0.04	0.57	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.32	0	0.14	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.09	3.15	0	0.54	4.79	42
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.29	25.23	0	16.99	46.52	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	1.82	0	1.93	6.03	135

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	936.7	667	41.5	514.9	2160.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3958.4	2803.8	175.4	2168.7	9106.5	108
Białko [g]	10%	100	39.3	38	0.3	16.7	94.5	94
Tłuszcz [g]	10%	56	16.9	20.9	0.3	15.4	53.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	3	0	3.6	12	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.4	10.2	0	3.1	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	5.5	0	3.9	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	100.7	0	0.2	115.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	158.5	86.37	10.08	77.81	332.77	128
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	19.49	17.05	9.72	3.88	50.15	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.5	9.54	1.71	1.04	15.8	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	14.03
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	19.81
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	66.17
Sód [mg]	10%	2000	1316.08	402.28	0	770.13	2488.49	125
Potas [mg]	10%	4700	623.7	1662.42	0	139.74	2425.87	51
Wapń [mg]	10%	900	402.22	118.3	0	26.99	547.52	61
Fosfor [mg]	10%	580	450.19	444.9	0	40.93	936.03	162
Magnez [mg]	10%	304.5	56.73	105.78	0	12.16	174.67	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.62	4.09	0	0.44	6.16	96
Witamina A [µg]	25%	565	9.75	80.19	0	2.8	92.74	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.52	0	1.01	2.65	26
witamina E [mg]	30%	9	3.09	4.04	0	2.15	9.29	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.3	0	0.03	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.43	0	0.06	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	14.37	0	0.21	15.97	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.85	35.38	0	1.68	42.92	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	1.11	0	2.13	6.22	138

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	951.3	617.1	74.5	628.7	2271.7	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	4013.7	2595.9	314.9	2641.1	9565.7	114
Białko [g]	10%	100	39.9	46.3	2.2	22	110.6	110
Tłuszcz [g]	10%	56	21.4	19.2	1.2	24.7	66.6	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7	8.1	0.3	8.6	24.2	156
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.3	5.1	0	1.4	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.8	2.5	0	3.1	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	247.6	169.4	0	0	417	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	152.41	67.61	13.65	79.66	313.35	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	18.41	8.51	9.21	5.96	42.09	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.7	5.84	0.16	0.32	12.03	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	18.23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	24.7
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	57.07
Sód [mg]	10%	2000	1132.33	217.56	32.25	1408.05	2790.2	140
Potas [mg]	10%	4700	811.75	991.57	0	76.27	1879.6	40
Wapń [mg]	10%	900	411.58	81.03	15.11	6.31	514.05	58
Fosfor [mg]	10%	580	671.1	178.47	0	5.68	855.25	148
Magnez [mg]	10%	304.5	120.08	45	0	3.61	168.7	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.55	2.12	0	0.28	6.95	108
Witamina A [μg]	25%	565	7.52	55.26	0	5.17	67.96	12
Witamina D [μg]	10%	10	2.22	0.74	0	1.01	3.98	39
witamina E [mg]	30%	9	3.19	1.85	0	1.72	6.77	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.13	0	0.01	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.21	0	0.01	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	4.17	0	0.25	5.81	50
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.51	33.15	0	3.1	40.78	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	0.6	0.08	3.91	6.97	155

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2089.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8810.6	105
Białko [g]	10%	100	94.1	94
Tłuszcz [g]	10%	56	49.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	170.1	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	322.32	124
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	50.3	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.14	44
% energii z białka	10%	19	-	16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	65
Sód [mg]	10%	2000	2626.35	132
Potas [mg]	10%	4700	2036.08	43
Wapń [mg]	10%	900	487.96	54
Fosfor [mg]	10%	580	838.01	145
Magnez [mg]	10%	304.5	163.19	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.68	89
Witamina A [µg]	25%	565	64.66	11
Witamina D [µg]	10%	10	3.04	30
witamina E [mg]	30%	9	6.95	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.48	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	33.83	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.56	146