

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 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 ubogoenergetyczna (8) (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:	1700 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 150.00g składniki: 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. 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] 6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	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 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% 4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 170.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłko (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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13%	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 płatkami owsianymi 150.00g składniki: 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki:	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. RW Jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie

mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. 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] 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 szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. p#o Filet kurczaka zapiekany po hawajsku 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. 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% 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.)]	fermentacji mlekowej]
---	--	---	------------------------------

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. 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] 6. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	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. RW Naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: mąka pełnoziarnista pszenna gdańskie młyny 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 4. p# farsz wegetariański 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p#w Filet Żłocisty/poledwica 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# 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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 6. #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).] 7. p# Serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iż 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. 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% 5. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 6. 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%	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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka 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# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. 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# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z białą fasolką 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. #Kapusta kiszona gotowana 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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 szarda (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	pośilek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. 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] 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# Twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt	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. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 6. #Surówka z kapusty, buraka, jabłka 150.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Jabłko 23%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 7. p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża	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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 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%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 16% [składniki:	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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%		ciecierzyca, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-26				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszenego, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykor, żyto] 6. k# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka	1. p#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g 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], # Biszkoptry 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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. 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.] 6. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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.]	bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%			
--	---	--	--	--

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%	1700	309.4	604.9	34.7	401.4	95.3	1445.9	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1301	2555.3	146.8	1681.7	400	6085	86
Białko [g]	10%	106	21.3	39.9	0.4	12.8	5.9	80.6	76
Tłuszcz [g]	10%	56	9.2	10.6	0	16.7	4	40.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.3	2.5	0	2	2.4	9.4	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	3	0	6	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	1.9	0	6.2	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	73.7	0	0.2	0	76	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	37.73	89.63	9	53.39	8.77	198.53	111
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	6.36	17.22	8.1	2.98	8.77	43.44	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.2	4.57	1.53	7.11	0	18.42	61
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.4
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.7
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.89
Sód [mg]	10%	2000	518.73	381.92	0	510.96	97.2	1508.82	76
Potas [mg]	10%	4700	377.4	954.68	0	369.91	0	1701.99	36
Wapń [mg]	10%	900	103.6	75.95	0	57.31	162	398.87	44
Fosfor [mg]	10%	580	260.51	374.87	0	217.27	0	852.66	147
Magnez [mg]	10%	304.5	48.13	70.46	0	65.3	0	183.89	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.93	2.04	0	2.6	0	6.59	103
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	12.86	0	10.72	0	37.23	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	2.39	1.37	0	3.64	0	7.4	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.2	0	0.21	0	0.59	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.29	0	0.15	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.57	14	0	3.6	0	20.18	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	7.71	0	6.43	0	22.34	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.44	1.06	0	1.41	0.27	3.77	83

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%	1700	312	624.2	66.9	486.7	77.7	1567.7	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1308.9	2631.3	282.5	2037.3	330.4	6590.6	93
Białko [g]	10%	106	16.1	41.7	0.5	25.1	12.4	95.9	91
Tłuszcz [g]	10%	56	11.5	12.7	0.5	22.2	0	47.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	4.2	0	6.3	0	15.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	2.8	0	7	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	1.8	0.1	4.9	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	69.2	0	53.5	0	123.8	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	38.45	91.59	16.33	50.17	7.02	203.58	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	6.32	18.32	13.09	3.88	7.02	48.64	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.34	11.78	2.7	7.32	0	27.14	90
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	27.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.03
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.92
Sód [mg]	10%	2000	550.5	868.44	2.7	837.3	54	2312.95	116
Potas [mg]	10%	4700	315.73	1361.47	180.9	516.44	0	2374.55	51
Wapń [mg]	10%	900	55.77	204.34	5.4	47.41	0	312.93	35
Fosfor [mg]	10%	580	140.68	391.2	12.15	284.98	0	829.02	142
Magnez [mg]	10%	304.5	45.03	88.72	4.05	77.29	0	215.1	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	2.96	0.4	3.32	0	8.38	130
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	116.83	10.35	76.26	0	260.63	46
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.76	0	1.45	0	3.23	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.7	0.51	3.41	0	9.52	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.29	0.04	0.52	0	1.01	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.47	0.03	0.29	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.71	13.74	0.21	6.5	0	23.18	203
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	70.1	6.2	35.96	0	146.58	217
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.52	2.41	0	2.32	0.15	5.78	129

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%	1700	428.3	598.2	50.7	300.9	95.3	1473.5	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1798.8	2500.3	214.9	1265.8	400	6180	87
Białko [g]	10%	106	20.5	21.9	2.1	12.6	5.9	63.2	60
Tłuszcz [g]	10%	56	14.4	32.2	0	7.4	4	58.1	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	4.4	0	1.6	2.4	13	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	16.3	0	1.8	0	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	8	0	4.1	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	145.6	0	0	0	279.1	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.34	57.05	11.34	49.61	8.77	184.11	103
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.27	18.78	9.99	2.67	8.77	49.49	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.77	3.84	1.62	7.42	0	19.65	66
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.87
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.61
Sód [mg]	10%	2000	913.38	352.6	432	828.18	97.2	2623.37	132
Potas [mg]	10%	4700	507.41	357.34	0	426.73	0	1291.49	28
Wapń [mg]	10%	900	215.9	92.06	0	40.78	162	510.75	57
Fosfor [mg]	10%	580	370.96	387.38	0	181.81	0	940.16	162
Magnez [mg]	10%	304.5	100.88	134.62	0	64	0	299.51	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.98	3.42	0	2.71	0	9.12	142
Witamina A [µg]	25%	565	7.46	85.06	0	16.35	0	108.88	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.63	0.61	0	1.01	0	3.26	32
witamina E [mg]	30%	9	2.3	5.59	0	2.51	0	10.42	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.19	0	0.22	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.3	0	0.08	0	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.21	4.46	0	3.92	0	11.6	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.48	2.72	0	9.8	0	17.01	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.53	0.97	1.2	2.3	0.27	6.55	146

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%	1700	496.1	572.6	193.5	323.1	108.8	1694.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2079.5	2411	813.5	1359.5	457.3	7121	99
Białko [g]	10%	106	22.6	36.6	3.6	12.1	14.8	89.9	85
Tłuszcz [g]	10%	56	20.6	15.4	6.3	7.4	4	53.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.7	2.5	0.7	1.6	2.7	15.3	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	6.5	0	1.8	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	3.4	0	4.2	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	143.9	0	0	0	150.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.31	75.43	31.5	56.22	3.24	224.71	127
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.83	14.44	4.05	4.51	2.7	38.53	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.65	7.25	1.89	8.83	0	24.62	81
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.05
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.74
Sód [mg]	10%	2000	757.5	505.96	127.8	595.95	378	2365.22	118
Potas [mg]	10%	4700	551.12	1115.78	0	642.41	0	2309.32	50
Wapń [mg]	10%	900	197.25	96.5	0	65.38	0	359.14	40
Fosfor [mg]	10%	580	339.84	373.15	0	221.13	0	934.13	161
Magnez [mg]	10%	304.5	85.64	74.04	0	79.79	0	239.47	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.6	2.77	0	3.1	0	8.48	133
Witamina A [μg]	25%	565	58.09	15.67	0	23.13	0	96.91	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.77	0	1.01	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	3.22	2.77	0	2.92	0	8.93	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.22	0	0.27	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.38	0	0.15	0	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.99	12.68	0	4.69	0	20.37	177
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.85	9.4	0	13.88	0	58.14	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	1.4	0.35	1.65	1.05	5.91	131

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%	1700	488.4	500.3	67.3	378.8	95.3	1530.3	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2050.5	2104.2	284.8	1586.5	400	6426.3	90
Białko [g]	10%	106	28.5	27.2	0.7	13.1	5.9	75.5	72
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	15.3	0.2	15.4	4	52.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.6	1.6	0	2.3	2.4	13	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	7.7	0	2.5	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.3	4	0.1	4.4	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	15	0	63.4	0	85	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.24	66.18	16.84	50.88	8.77	199.94	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.74	6.92	11.58	4.99	8.77	42.01	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.87	5.89	2.45	8.3	0	23.53	79
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.63
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.7
Sód [mg]	10%	2000	2628.6	759.59	2.34	485.05	97.2	3972.78	198
Potas [mg]	10%	4700	530.87	153.79	138.06	606.55	0	1429.28	30
Wapń [mg]	10%	900	508.47	18.46	14.04	64.49	162	767.47	85
Fosfor [mg]	10%	580	336.24	47.85	17.55	248.13	0	649.77	112
Magnez [mg]	10%	304.5	99.59	11.34	9.36	78.32	0	198.62	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.78	0.65	0.35	3.53	0	7.32	114
Witamina A [µg]	25%	565	10.32	1.76	5.16	85.78	0	103.03	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.28	0	1.31	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	2.16	2.59	0.36	4.02	0	9.14	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.03	0.01	0.26	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.04	0.04	0.26	0	0.63	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.43	1.5	0.09	4.78	0	8.82	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.19	1.06	3.1	51.46	0	61.82	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.3	2.1	0	1.34	0.27	9.93	220

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	432.2	669.8	41.5	389.3	95.3	1628.3	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1816.8	2812.5	175.4	1630.6	400	6835.5	95
Białko [g]	10%	106	22.2	35.9	0.3	11.6	5.9	76.1	72
Tłuszcz [g]	10%	56	13.2	23.7	0.3	16.2	4	57.6	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.4	4	0	3.5	2.4	13.5	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	8.1	0	3.8	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	8.6	0	5.2	0	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7	79	0	0	0	86.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	59.52	82.73	10.08	53.01	8.77	214.13	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.23	17.44	9.72	5.32	8.77	53.49	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.14	9.16	1.71	7.66	0	25.68	87
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.61
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.91
Sód [mg]	10%	2000	616.95	264.04	0	560.45	97.2	1538.65	77
Potas [mg]	10%	4700	577.22	1105.39	0	426.66	0	2109.28	45
Wapń [mg]	10%	900	239.03	135.49	0	45.26	162	581.79	65
Fosfor [mg]	10%	580	359.15	454.9	0	195.19	0	1009.24	174
Magnez [mg]	10%	304.5	84.05	126.03	0	69.62	0	279.71	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.35	3.46	0	2.65	0	8.47	132
Witamina A [μg]	25%	565	16.81	63.55	0	57.77	0	138.14	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.82	0	1.01	0	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	3.36	7.25	0	3.96	0	14.59	162
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.34	0	0.22	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.43	0	0.13	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.6	7.3	0	4.24	0	15.15	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.08	38.13	0	34.66	0	82.88	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.71	0.73	0	1.55	0.27	3.84	85

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%	1700	438.3	575.9	106.4	328.4	51	1500.2	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1839.8	2417.6	450	1383.2	215.1	6305.9	88
Białko [g]	10%	106	21.3	35.1	3.2	17.9	2.1	79.8	75
Tłuszcz [g]	10%	56	15.4	21.5	1.7	7.5	1.3	47.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	3.3	0.5	1.7	0.2	10.4	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	9.5	0	1.8	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	5.5	0	4.1	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	123.3	101.7	0	0.5	0	225.6	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	57.04	63.64	19.51	50.51	7.55	198.27	111
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.3	14.21	13.15	3.76	7.29	48.73	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.28	6.71	0.23	6.67	0	20.9	69
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.01
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.04
Sód [mg]	10%	2000	600.01	407.21	46.08	835.56	756	2644.87	132
Potas [mg]	10%	4700	590.91	834.78	0	439.33	0	1865.03	40
Wapń [mg]	10%	900	224.24	111.29	21.6	62.56	0	419.7	46
Fosfor [mg]	10%	580	401.01	160.33	0	252.37	0	813.72	141
Magnez [mg]	10%	304.5	88.44	47.33	0	68.32	0	204.1	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	1.89	0	2.56	0	8.12	127
Witamina A [µg]	25%	565	13.69	39.7	0	13.95	0	67.34	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.58	0.67	0	1.02	0	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	2.47	4.18	0	2.66	0	9.32	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.14	0	0.24	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.18	0	0.22	0	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.46	3.95	0	4.04	0	10.46	90
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.21	23.82	0	8.36	0	40.4	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.66	1.13	0.12	2.32	2.1	6.61	147

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1548.6	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6506.3	91
Białko [g]	10%	106	80.1	76
Tłuszcz [g]	10%	56	51.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	12.8	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	203.32	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	46.34	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	22.85	76
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	2000	2423.81	121
Potas [mg]	10%	4700	1868.71	40
Wapń [mg]	10%	900	478.66	53
Fosfor [mg]	10%	580	861.24	148
Magnez [mg]	10%	304.5	231.49	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.07	126
Witamina A [µg]	25%	565	116.02	20
Witamina D [µg]	10%	10	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	9.9	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.68	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	61.31	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.05	134