

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 27.10-2.11.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-27
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-27				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g 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 pszen ny, cukier, mąka ze słodu pszen ego, 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%	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# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane i ż 14%, #Kiełbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskiej], Sól	1. #owsianka z owocami i skyrem (malina, rabarbar) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, jogurt naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier malinowy, przecier z rabarbaru, woda, płatki owsiane górskie]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper,	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

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 Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%		czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. # pasta z soczewicy i kopru 50.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g 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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	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 pieczarkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1% 6. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. p# Jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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 (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# Twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, # Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. P# Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13% 5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczanego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. 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# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g 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: 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# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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 węgierska 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, # Passata pomidorowa M 23% [składniki: pomidory, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, Szynka wieprzowa S 11%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	1. #owsianka z owocami i skyrem (ananas, brzoskwinia) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, jogurt naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier ananasowy, przecier brzoskwinowy, woda, płatki owsiane górskie, zagęszczony sok cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p#w Filet Złocisty/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.] 6. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. 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% 6. 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%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g 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 słodu 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. 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# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [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. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Musztarda sarepska 30.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g 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, 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: cykorja, żyto] 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, 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 pełnoziarnisty ugotowany 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. #Rolada pieczona z pieczarkami 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 68%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. Brokuły ugotowane 150.00g	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. 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) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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. p#w Filet Żłocisty/polędwica 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. #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), 2025-10-27

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	329.2	635.7	101.2	474.8	108.8	1649.8	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1385.7	2664.1	427.3	1998.2	457.3	6932.9	96
Białko [g]	10%	106	14.4	34.6	4.4	18.9	14.8	87.4	83
Tłuszcz [g]	10%	56	8.2	27.1	1	11.8	4	52.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.5	6.7	0.1	2.1	2.7	14.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.4	0	4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	4	0	5.6	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	202.4	0	0	0	207.1	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	52.53	67.07	20.16	78.17	3.24	221.17	125
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.71	16.87	10.8	1.67	2.7	40.76	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.45	7.72	3.16	10.22	0	27.57	93
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.17
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.31
Sód [mg]	10%	2000	712.05	890.79	11.52	1357.41	378	3349.78	169
Potas [mg]	10%	4700	469.59	1132.87	0	504.3	0	2106.78	45
Wapń [mg]	10%	900	147.09	87.86	0	55.86	0	290.82	32
Fosfor [mg]	10%	580	240.24	385	0	274.4	0	899.66	154
Magnez [mg]	10%	304.5	68.18	75.81	0	111	0	255	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.09	3.09	0	3.75	0	8.93	140
Witamina A [μg]	25%	565	14.28	38.81	0	11.02	0	64.12	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.79	0	1.01	0	2.82	28
witamina E [mg]	30%	9	2.49	3.2	0	3.15	0	8.85	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.18	0	0.31	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.46	0	0.11	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.18	5.35	0	5.46	0	14	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.56	6.77	0	6.61	0	21.95	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	2.47	0.03	3.77	1.05	8.37	186

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-28

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	345.2	413.4	145.2	444.7	95.3	1444	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1452.5	1730.8	606.3	1869.9	400	6059.6	85
Białko [g]	10%	106	15.2	18.5	7	18.3	5.9	65	61
Tłuszcz [g]	10%	56	9.1	18.6	8.5	12.5	4	52.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.6	4	2.2	2.1	2.4	13.5	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	8.1	1.6	4.6	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	3.9	3.4	5.9	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.9	147.1	0	0.6	0	152.6	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	53.62	45.83	10.67	69.22	8.77	188.12	106
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.12	7.8	4.9	3.74	8.77	35.37	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.33	5.83	1.07	9.39	0	22.63	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	36.19
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.55
Sód [mg]	10%	2000	711.24	126.46	53.48	653.1	97.2	1641.5	83
Potas [mg]	10%	4700	476.91	856.42	125.25	451.36	0	1909.95	41
Wapń [mg]	10%	900	154.26	145.85	100.57	92.28	162	654.99	72
Fosfor [mg]	10%	580	276.36	266.65	151.38	331.8	0	1026.2	177
Magnez [mg]	10%	304.5	72.67	69.51	66.48	93.44	0	302.12	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.32	4.16	1.47	3.53	0	11.5	179
Witamina A [µg]	25%	565	57.81	38.86	0	8.67	0	105.35	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	1.54	0	1.02	0	3.58	35
witamina E [mg]	30%	9	3.11	2.92	2.88	3.71	0	12.64	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.2	0.11	0.32	0	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.28	0.58	0.04	0.26	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.9	4.38	0.58	5.52	0	13.4	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.69	23.31	0	5.2	0	63.21	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.35	0.14	1.81	0.27	4.1	91

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-29

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	357	470.7	51	452.9	108.8	1440.5	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1500.1	1978.2	215.1	1905.3	457.3	6056.3	85
Białko [g]	10%	106	16.9	37	2.1	20.6	14.8	91.6	86
Tłuszcz [g]	10%	56	11	14.6	1.3	11.7	4	42.7	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.2	2.9	0.2	2.8	2.7	11.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	6.2	0	3.5	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	3.6	0	4.8	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.1	69.4	0	126.9	0	242.5	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.9	51.66	7.55	71.43	3.24	184.8	104
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.57	18.43	7.29	2.81	2.7	39.8	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.79	8.11	0	10.3	0	25.21	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.05
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.68
Sód [mg]	10%	2000	351.44	348.68	756	1077.03	378	2911.15	146
Potas [mg]	10%	4700	559.26	1589.25	0	571.63	0	2720.15	58
Wapń [mg]	10%	900	161.44	303.59	0	67.78	0	532.83	60
Fosfor [mg]	10%	580	322.66	667.71	0	337.06	0	1327.43	229
Magnez [mg]	10%	304.5	78.62	150.58	0	96.4	0	325.61	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.56	3	0	4.51	0	10.08	158
Witamina A [µg]	25%	565	10.84	65.02	0	16.35	0	92.21	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.6	0.59	0	1.62	0	3.82	38
witamina E [mg]	30%	9	2.39	3.18	0	3	0	8.57	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.37	0	0.33	0	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.76	0	0.29	0	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.17	15.98	0	5.64	0	26.79	233
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.5	39.01	0	9.8	0	55.33	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.97	0.96	2.1	2.99	1.05	7.27	162

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-30

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	343.6	585	102.6	543.2	95.3	1669.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1447	2443.5	433.8	2282.7	400	7007.2	98
Białko [g]	10%	106	19.5	34.7	4.4	20.7	5.9	85.5	81
Tłuszcz [g]	10%	56	8.4	31.8	1	15.9	4	61.2	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.4	10.3	0.1	3	2.4	18.3	118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	12.7	0	5.7	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	5.1	0	6.4	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.5	131.2	0	58.5	0	195.4	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.5	42.9	20.16	85.26	8.77	207.61	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.85	16.03	10.94	7.14	8.77	52.76	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.2	6.16	2.44	12.18	0	26.99	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.91
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.26
Sód [mg]	10%	2000	333.78	699.94	11.52	1092.5	97.2	2234.95	113
Potas [mg]	10%	4700	529.93	965.35	0	826.48	0	2321.77	50
Wapń [mg]	10%	900	193.46	66.85	0	98.93	162	521.24	57
Fosfor [mg]	10%	580	374.6	148.79	0	353.27	0	876.66	152
Magnez [mg]	10%	304.5	74.96	41.69	0	115.1	0	231.77	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	1.92	0	4.4	0	8.88	139
Witamina A [μg]	25%	565	14.28	112.1	0	69.06	0	195.44	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.29	0	2.61	26
witamina E [mg]	30%	9	2.62	4.17	0	4.94	0	11.74	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.33	0	0.38	0	0.97	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.25	0	0.29	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.74	3.29	0	6.87	0	12.91	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.56	67.26	0	41.43	0	117.26	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.92	1.94	0.03	3.03	0.27	5.58	125

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-31

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	377.9	573.9	114.4	524.8	99.9	1691.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1589.3	2406	482	2203.9	416.7	7098	100
Białko [g]	10%	106	20.7	30.9	4.5	17.5	7.2	81	77
Tłuszcz [g]	10%	56	11	23.4	2.9	16.5	6.3	60.3	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	3.4	1.1	2.1	4.3	15.2	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	11.5	0.4	7	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	6.1	0.5	7.2	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	64.2	0	0	0	68.9	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	52.21	63.84	18.14	82.22	3.6	220.02	123
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.07	13.77	5.39	5.27	3.6	39.12	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.56	8.17	1.6	11.71	0	28.05	93
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.35
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.33
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.33
Sód [mg]	10%	2000	565.08	744.42	39.92	665.32	36	2050.75	102
Potas [mg]	10%	4700	474.58	951.95	92.34	671.72	0	2190.6	46
Wapń [mg]	10%	900	152.06	151.89	74.88	66.54	0	445.38	49
Fosfor [mg]	10%	580	271.1	215.62	79.56	277.8	0	844.09	146
Magnez [mg]	10%	304.5	72.26	81.34	23.76	100.09	0	277.47	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.51	2.82	0.75	4.07	0	10.16	159
Witamina A [μg]	25%	565	59.65	85.76	1.38	19.67	0	166.47	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.63	0	1.01	0	2.67	26
witamina E [mg]	30%	9	3.2	5.46	0.32	4.83	0	13.82	155
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.22	0.07	0.34	0	0.89	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.28	0.03	0.14	0	0.75	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.91	3.66	0.17	5.97	0	12.73	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.79	32.53	0.82	11.8	0	80.96	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.56	2.06	0.11	1.84	0.1	5.12	113

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-11-01

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	335.5	449.6	193.5	486.8	95.3	1560.8	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1410.6	1887.8	813.5	2040.1	400	6552.2	92
Białko [g]	10%	106	15.4	33.2	3.6	16.6	5.9	74.9	71
Tłuszcz [g]	10%	56	9.8	14.8	6.3	19.7	4	54.7	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	2	0.7	5.8	2.4	15.3	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7	0	1.9	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	4.1	0	4.4	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	81.3	0	0	0	86	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	49.45	50.26	31.5	64.91	8.77	204.9	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	7.43	16.37	4.05	5.17	8.77	41.8	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.14	8.94	1.89	8.61	0	25.59	85
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.01
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.16
Sód [mg]	10%	2000	682.8	263.8	127.8	1141.98	97.2	2313.59	115
Potas [mg]	10%	4700	387.24	1349.59	0	422.72	0	2159.56	46
Wapń [mg]	10%	900	151.14	103.79	0	43.19	162	460.13	52
Fosfor [mg]	10%	580	242.94	407.86	0	237.25	0	888.06	153
Magnez [mg]	10%	304.5	83.93	87.84	0	82.9	0	254.68	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.04	2.54	0	3.12	0	7.71	121
Witamina A [µg]	25%	565	7.15	17.22	0	57	0	81.38	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	2.07	3.44	0	3.34	0	8.86	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.26	0	0.27	0	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.33	0	0.14	0	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.84	15.79	0	5.16	0	23.8	207
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.29	10.33	0	34.19	0	48.83	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.89	0.73	0.35	3.17	0.27	5.78	128

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-11-02

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	395	482.2	189.9	387	51	1505.4	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1657.3	2028.9	799	1621.8	215.1	6322.3	88
Białko [g]	10%	106	19.1	34.7	3.9	15.7	2.1	75.6	72
Tłuszcz [g]	10%	56	14.7	13.9	5.8	16	1.3	51.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	3.8	0.8	5	0.2	14.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.3	0	1.8	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	2	0	4.1	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	238.1	33.7	0	0	0	271.8	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	49.94	57.57	31.5	48.18	7.55	194.76	109
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.48	9.12	3.15	2.68	7.29	30.73	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.78	6.17	2.16	6.52	0	21.64	73
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.67
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.41
Sód [mg]	10%	2000	418.91	151.23	135	967.68	756	2428.83	122
Potas [mg]	10%	4700	554.62	847.46	0	376.78	0	1778.87	38
Wapń [mg]	10%	900	199.36	95.31	0	34.48	0	329.16	37
Fosfor [mg]	10%	580	400.65	236.02	0	183.61	0	820.28	142
Magnez [mg]	10%	304.5	78.77	53.4	0	64.45	0	196.62	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.09	2.54	0	2.44	0	9.07	142
Witamina A [μg]	25%	565	13.38	71.16	0	11.62	0	96.16	17
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	1.19	0	1.01	0	4.35	43
witamina E [mg]	30%	9	2.53	2.46	0	2.56	0	7.56	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.15	0	0.22	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.39	0	0.09	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.38	5.35	0	3.89	0	11.64	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.02	42.69	0	6.97	0	57.7	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.16	0.42	0.37	2.68	2.1	6.07	135

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1565.9	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6575.5	92
Białko [g]	10%	106	80.1	76
Tłuszcz [g]	10%	56	53.7	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	174.9	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	203.06	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	40.05	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	25.38	85
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	53	-	48
Sód [mg]	10%	2000	2418.65	121
Potas [mg]	10%	4700	2169.67	46
Wapń [mg]	10%	900	462.08	51
Fosfor [mg]	10%	580	954.63	165
Magnez [mg]	10%	304.5	263.32	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.48	148
Witamina A [µg]	25%	565	114.45	20
Witamina D [µg]	10%	10	3.19	31
witamina E [mg]	30%	9	10.29	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.47	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	63.6	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.04	134