

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 10-16.11.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-11-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 7. P# Twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	1. p# 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 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. #Medaliony mieszane zapiekane z szpinakiem i mozzarellą KOPIA 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, p# Ser Mozzarella light 17% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, 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. Buraki pieczone 200.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%	1. #mus jaglanka (kwiat pomarańczy) 100.00g [składniki: jabłka, kasza jaglana gotowana (woda, kasza jaglana)banany, marakuja, ekstrakt neroli]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 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# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	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, zabelana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. k#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Brokuły ugotowane 150.00g 5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. # Biszkopty okrągłe M 30.00g [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)] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 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. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 3 - Środa, 2025-11-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda	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. RW Zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Por 3%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Kurczak tuszka 3%, Marchew 3%, Ziemniaki późne 3%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 5. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. 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. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]				
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-13				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. 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.] 7. p#w szynka z indyka indykol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat	1. p# 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 koperkowa z brokułami i kalaflorem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 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], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. # Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. 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] 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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]				
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [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 buraczkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. RW Dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 5. 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] 6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%	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] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. 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# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. p# Serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	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 zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Gnocchi szpinakowe 200.00g [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] 4. p#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 7. 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] 8. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Pulpety drobiowe gotowane 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. 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% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 50.00g 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. # Biszkopty okrągłe M 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Złocisty/polegwica 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.] 6. p# pasta twarogowa z włoszczyzną 50.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	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), 2025-11-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	776.3	699.2	53.5	518.9	95.3	2143.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3275	2935.4	225.9	2190.6	400	9026.9	108
Białko [g]	10%	110	30.8	52.6	0.9	24.9	5.9	115.2	105
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	25.6	0.4	11.5	4	59.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	5.4	0	2	2.4	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	11.4	0	3.7	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	6.4	0	4.3	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	106.9	0	0.4	0	118.3	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	126.25	68.62	12.6	79.13	8.77	295.38	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.12	20.19	8.1	3.54	8.77	66.73	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.11	8.46	2.25	0.72	0	16.55	55
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.86
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.77
Sód [mg]	10%	2000	825.19	352.52	0	1048.3	97.2	2323.22	116
Potas [mg]	10%	4700	680.86	2459.97	0	205.63	0	3346.47	70
Wapń [mg]	10%	900	337.19	190.93	0	35.58	162	725.71	80
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	618.19	0	71.3	0	1172.72	202
Magnez [mg]	10%	304.5	90.39	159.84	0	17.52	0	267.76	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	6.26	0	0.54	0	9.52	148
Witamina A [μg]	25%	565	14.73	69.26	0	5.87	0	89.87	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.02	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	9	3.86	4.71	0	2.38	0	10.96	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.4	0	0.05	0	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.58	0	0.12	0	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	22.11	0	0.39	0	24	208
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	41.56	0	3.52	0	53.92	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.97	0	2.91	0.27	5.8	129

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-11-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	759.6	545	189.2	541.8	51	2086.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3209.6	2293.1	802	2282.6	215.1	8802.6	104
Białko [g]	10%	110	37.5	42.2	18.6	17.4	2.1	117.9	107
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	16.4	1.8	15.7	1.3	49.3	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	5.6	0.3	5	0.2	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.4	0	1.4	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.6	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	89.9	0	0	0	101.2	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	122.59	59.79	24.7	82.85	7.55	297.5	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.21	13.32	15.25	8.44	7.29	61.53	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.89	5.48	0.35	0.64	0	9.38	31
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	23.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.49
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.54
Sód [mg]	10%	2000	1491.4	187.84	103.68	1189.44	756	3728.37	186
Potas [mg]	10%	4700	530.67	1289.48	0	152.41	0	1972.57	41
Wapń [mg]	10%	900	292.51	167.59	0	8.74	0	468.85	53
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	486.05	0	11.35	0	787.8	136
Magnez [mg]	10%	304.5	52.81	93.19	0	5.77	0	151.78	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.27	2.68	0	0.41	0	4.38	69
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	69.75	0	10.35	0	86.02	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	1.92	3.06	0	1.98	0	6.97	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.25	0	0.03	0	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.48	0	0.02	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.94	16.43	0	0.51	0	17.89	155
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	41.85	0	6.2	0	51.61	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.14	0.52	0.28	3.3	2.1	9.32	207

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-11-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	829.1	566.2	37.8	503.9	86.9	2024.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3502.7	2384.9	160.1	2124.9	369.4	8542.3	100
Białko [g]	10%	110	28	33.1	0.1	20.6	16.2	98.2	90
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	14.9	0	13.1	0	43.8	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	3.1	0	3.4	0	12.1	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.1	0	4.2	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.8	0	3.5	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	126.9	0	233.4	0	370.8	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	145.74	77.62	9.9	75.98	5.53	314.78	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	27.11	15.21	9.18	2.56	5.53	59.59	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	5.64	1.62	0.54	0	11.22	37
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	25.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	13.28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.77
Sód [mg]	10%	2000	1188.82	315.81	0	741.68	54	2300.33	115
Potas [mg]	10%	4700	541.65	724.2	0	223.72	0	1489.58	32
Wapń [mg]	10%	900	268.21	110.73	0	52.08	0	431.04	48
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	312.54	0	152.24	0	763.64	132
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	51.45	0	21.63	0	117.62	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.04	0	1.85	0	5.34	84
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	77.24	0	4.05	0	93.36	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.49	0	2.13	0	3.72	37
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.94	0	1.84	0	6.26	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.2	0	0.06	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.38	0	0.35	0	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	9.15	0	0.24	0	10.79	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	34.1	0	2.42	0	43.78	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.3	0.87	0	2.06	0.15	5.75	128

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-11-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	736.7	614.1	187.9	517.9	95.3	2152	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3107.7	2588.2	789.9	2185.5	400	9071.5	108
Białko [g]	10%	110	32.1	56.7	1.7	22.3	5.9	118.8	108
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	13.9	6.3	11.8	4	52.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.4	0.7	2.9	2.4	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.5	0	3.5	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.8	0	4.1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	192.8	0	56.2	0	259.4	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.89	69.72	31.95	81.68	8.77	309.02	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.97	17.54	3.01	4.63	8.77	48.94	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	8.51	1.71	2.23	0	17.49	58
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.96
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54
Sód [mg]	10%	2000	1322.02	428.29	127.8	706.96	97.2	2682.28	133
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1396.78	0	391.53	0	2426.45	52
Wapń [mg]	10%	900	284.05	241.8	0	45.43	162	733.29	82
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	343.8	0	137.5	0	887.44	153
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	68.46	0	21.68	0	176.44	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.66	0	1.23	0	6.45	101
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	59.11	0	13.41	0	84.6	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.79	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.55	0	2.34	0	6.78	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.21	0	0.08	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.42	0	0.17	0	1.03	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.9	0	3.63	0	8.95	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	35.47	0	8.04	0	50.76	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	1.18	0.35	1.96	0.27	6.7	148

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-11-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	773.6	549.7	148.5	543.8	108.8	2124.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3268.3	2310.1	630	2291.9	457.3	8957.9	105
Białko [g]	10%	110	33.1	30.2	17.1	16.6	14.8	112	102
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	16	0.3	14.2	4	49.3	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	1.8	0	2.6	2.7	14.5	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.9	0	5.2	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.4	0	4.8	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	10.4	0	58.5	0	80.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	128.58	77.28	19.84	88.7	3.24	317.66	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	25.05	16.78	19.66	5.75	2.7	69.95	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.89	12.34	1.26	2.96	0	19.46	65
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	30.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.52
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.06
Sód [mg]	10%	2000	1012.6	221.79	54	712.52	378	2378.93	120
Potas [mg]	10%	4700	530.67	1539.71	0	500.23	0	2570.61	55
Wapń [mg]	10%	900	292.51	111.64	0	64.73	0	468.88	52
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	213.83	0	100.55	0	604.78	104
Magnez [mg]	10%	304.5	52.81	86.63	0	34.73	0	174.18	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.27	2.84	0	1.29	0	5.41	84
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	30.97	0	16.11	0	53	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.19	0	1.29	0	2.58	26
witamina E [mg]	30%	9	1.92	3.47	0	2.99	0	8.39	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.26	0	0.1	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.23	0	0.15	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.94	4.47	0	1.23	0	6.65	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	18.58	0	9.66	0	31.8	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	0.61	0.15	1.97	1.05	5.94	132

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-11-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	739.5	738.7	105	493.5	95.3	2172.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3123.8	3114.8	445.2	2086.3	400	9170.3	109
Białko [g]	10%	110	33.2	55.4	1	27.8	5.9	123.5	111
Tłuszcz [g]	10%	66	13.9	17	0.3	8.3	4	43.6	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	6.8	0.1	1.9	2.4	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	2.4	0	1.4	0	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	1.3	0	3.2	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	153.4	0	0	0	163.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	122.03	94.33	25.38	77.39	8.77	327.92	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.22	20.39	20.73	3.22	8.77	69.35	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	6.8	1.83	1.28	0	13.35	44
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.78
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.3
Sód [mg]	10%	2000	1369.18	854.67	1.08	1084.75	97.2	3406.88	170
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1610.88	426.6	217.21	0	2796.35	60
Wapń [mg]	10%	900	268.21	227.57	6.48	20.96	162	685.23	76
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	609.33	21.6	20.98	0	950.77	165
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	121.23	35.64	11.16	0	212.56	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	3.9	0.43	0.73	0	6.5	102
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	129.03	8.1	17.07	0	166.27	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.67	0	1.01	0	2.78	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.42	0.22	2.18	0	7.3	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.34	0.03	0.04	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.68	0.1	0.03	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	18.41	0.51	0.7	0	21.02	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	56.13	4.85	10.24	0	78.47	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.8	2.37	0	3.01	0.27	8.51	188

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-11-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	739.1	744.1	102.3	499	51	2135.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3119.4	3141.8	432.5	2105.7	215.1	9014.6	107
Białko [g]	10%	110	28.2	54.7	2.4	18.9	2.1	106.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	13.3	1.8	11.8	1.3	44	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.1	0.3	2	0.2	10.7	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	4.9	0	4.1	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	2.9	0	4.5	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	175.3	0	0.3	0	302.8	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	123.88	105.36	19.17	79.45	7.55	335.44	148
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.15	14.95	9.71	3.92	7.29	60.04	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.93	8.15	0.35	0.66	0	14.1	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.35
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.41
Sód [mg]	10%	2000	844.84	433.96	49.68	901.94	756	2986.42	149
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1290.56	0	174.55	0	2130.26	45
Wapń [mg]	10%	900	307.34	102.21	0	28.62	0	438.18	48
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	563.09	0	59.24	0	1101.88	190
Magnez [mg]	10%	304.5	98	97.71	0	7.87	0	203.59	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.26	0	0.48	0	6.99	110
Witamina A [µg]	25%	565	5.77	16.21	0	11.01	0	33	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.65	0.94	0	1.02	0	3.62	36
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.33	0	2.93	0	7.84	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.29	0	0.03	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.49	0	0.11	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	21.04	0	0.55	0	22.72	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	9.73	0	6.6	0	19.8	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	1.2	0.13	2.5	2.1	7.46	166

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2119.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8940.9	106
Białko [g]	10%	110	113.1	103
Tłuszcz [g]	10%	66	48.9	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	199.5	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	313.96	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	62.31	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.51	48
% energii z białka	10%	18	-	22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2829.49	141
Potas [mg]	10%	4700	2390.33	51
Wapń [mg]	10%	900	564.45	63
Fosfor [mg]	10%	580	895.57	155
Magnez [mg]	10%	304.5	186.28	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.37	100
Witamina A [µg]	25%	565	86.59	15
Witamina D [µg]	10%	10	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	7.79	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	47.16	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.07	157