

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 3-9.11.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-11-03
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 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: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-03				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 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	1. 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% 2. RW Pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 3. RW Buraczki gotowane z marchewką 150.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. RW Pasta drobiowa z włoszczyzną 70.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 22%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

60.00g składniki: Pomidor 100% 6. p# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g 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% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 20.00g [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]	2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0% 6. 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]		5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
--	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).]	1. p# Zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, # Kasza orkiszowa 2% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] 2. k# Sos warzywny jasny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry	1. #mus jabłko mango (tubka) 100.00g [składniki: jabłko (75%), mango (25%), witamina C]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 5. 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 fermentacji mlekowej]

cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. p#w Połudwica 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# Dżem brzoskwiniowy 20.00g [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 wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	30%, Woda wodociągowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, k# śmietana 12% krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3% 3. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 4. 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] 5. Brokuły ugotowane 100.00g		mieszanka herbat czarnych] 6. p#w szynka z indyka indykol*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.)]	
Dzień: 3 - Środa, 2025-11-05				
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	1. p# Zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. p# Pasta z makrelą i bulgurem	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]

(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 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.)] 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 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]	100% [składniki: ziemniaki] 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. k# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. p# Sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]		70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [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], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych]
--	---	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-06

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# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. 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# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. #Pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 3. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. 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]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 5. #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] 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-07

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%), 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# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [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 wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	1. P# Zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g 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% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 4. 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] 5. 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] 6. RW Dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g 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% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-08

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%), 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. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 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.)] 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# 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% 2. # Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 3. RW Marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 4. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. # SMOOTHIE Marchew, brzoskwinia, banana, jabłko (tubka) 250.00g [składniki: przecier jabłkowy, sok z pomarańczy z zagęszczonego soku, przecier bananowy]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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).] 3. RW Galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-09

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# Serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. 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# 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% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. 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] 7. RW Sos warzywny 100.00g 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. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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).] 3. 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.] 4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [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.)] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	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), 2025-11-03

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	874.9	678.6	37.8	435.8	95.3	2122.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3687.9	2856.4	160.1	1837.2	400	8941.7	107
Białko [g]	10%	110	36.1	49.1	0.1	16.4	5.9	107.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	22.3	18.6	0	11.3	4	56.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.2	0	2.3	2.4	12.9	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	8.5	0	3.8	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	4.8	0	4.3	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	156.1	0	20.9	0	188.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	134.86	82.88	9.9	67.97	8.77	304.39	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.88	16.96	9.18	3.29	8.77	56.1	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.07	8.75	1.62	1.78	0	17.24	57
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.49
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.28
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.22
Sód [mg]	10%	2000	1121.24	427.73	0	601.75	97.2	2247.94	112
Potas [mg]	10%	4700	682.39	2177.1	0	314.54	0	3174.05	68
Wapń [mg]	10%	900	323.8	193.08	0	32.32	162	711.21	79
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	652.51	0	86.5	0	1240.94	215
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	146.97	0	24.8	0	262.27	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	5.39	0	0.91	0	9	140
Witamina A [µg]	25%	565	13.4	55.4	0	7.47	0	76.29	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.77	0	1.43	0	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	4.77	3.63	0	2.18	0	10.59	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.42	0	0.06	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.64	0	0.08	0	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	21.08	0	2.2	0	24.78	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	33.24	0	4.48	0	45.77	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	1.18	0	1.67	0.27	5.61	124

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-11-04

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	825	592.9	43.2	535.2	77.7	2074.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3488.5	2491.3	183.6	2255.8	330.4	8749.8	104
Białko [g]	10%	110	33.5	32	0	23.8	12.4	101.7	92
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	19.5	0	15	0	47.7	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.8	0	3.8	0	12.7	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	7.8	0	3	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	4.6	0	3.3	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	59.3	0	126.9	0	201.6	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	144.8	76.42	10.8	76.45	7.02	315.49	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.03	16.74	9.9	2.31	7.02	62.01	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.18	8.56	0	0.54	0	12.29	42
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	23.9
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	13.87
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.22
Sód [mg]	10%	2000	1303.34	451.66	0	1050.3	54	2859.31	144
Potas [mg]	10%	4700	673.05	1319	0	183.28	0	2175.34	46
Wapń [mg]	10%	900	389.85	135.12	0	29.08	0	554.07	61
Fosfor [mg]	10%	580	371.46	364.98	0	90.64	0	827.09	143
Magnez [mg]	10%	304.5	56.48	88.89	0	17.83	0	163.21	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.48	3.23	0	1.17	0	5.88	91
Witamina A [μg]	25%	565	12.91	64.91	0	4.05	0	81.88	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.62	0	3.13	31
witamina E [mg]	30%	9	2.43	4.46	0	1.69	0	8.6	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.26	0	0.05	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.39	0	0.19	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	11.91	0	0.22	0	13.51	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.74	38.94	0	2.42	0	49.12	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	1.25	0	2.91	0.15	7.14	158

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-11-05

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	834.8	719.1	108.8	499.5	80.4	2242.7	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3526.8	3028.4	457.3	2107.1	341.2	9461.2	112
Białko [g]	10%	110	40.2	54.8	14.8	15.3	1.8	127.1	117
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	18.2	4	12.3	0	50.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	7.9	2.7	3.1	0	18.9	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.4	0	1.7	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.3	0	3.2	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	135	0	0.1	0	146.4	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	135.3	88.74	3.24	82.04	18.9	328.22	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.13	25.57	2.7	3.35	18.9	66.66	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	9.8	0	0.73	1.35	15.31	51
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	25.22
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.07
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	55.71
Sód [mg]	10%	2000	1297.27	351.01	378	798.95	518.4	3343.65	168
Potas [mg]	10%	4700	584.85	1999.39	0	142.34	0	2726.59	58
Wapń [mg]	10%	900	311.41	311.72	0	13.65	0	636.79	72
Fosfor [mg]	10%	580	406.85	739.24	0	19.25	0	1165.35	200
Magnez [mg]	10%	304.5	48.58	140.43	0	16.59	0	205.6	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	3.01	0	0.4	0	4.95	77
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	61.83	0	4.29	0	78.2	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.08	0	1.01	0	2.2	22
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.13	0	1.61	0	7.21	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.38	0	0.03	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.72	0	0.01	0	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.47	23.59	0	0.21	0	25.28	220
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	37.1	0	2.57	0	46.92	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	0.97	1.05	2.21	1.44	8.35	186

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-11-06

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	756.8	503.6	105	642.4	86.9	2094.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3192.9	2127	445.2	2699	369.4	8833.9	104
Białko [g]	10%	110	36.2	23.9	1	22.6	16.2	100.1	92
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	9	0.3	24.7	0	51	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.4	0.1	8.6	0	19.9	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	1	0	1.4	0	6.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	0.7	0	3.1	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	117.22	83.71	25.38	82.62	5.53	314.47	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.25	20.66	20.73	8.53	5.53	70.72	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	4.15	1.83	0.54	0	11.56	39
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	26.19
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	14.75
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	59.06
Sód [mg]	10%	2000	1203.22	889.08	1.08	1489.14	54	3636.53	181
Potas [mg]	10%	4700	638.13	487.92	426.6	135.13	0	1687.79	36
Wapń [mg]	10%	900	284.05	163.83	6.48	11.98	0	466.35	52
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	114.23	21.6	17.29	0	559.25	97
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	32.24	35.64	13.33	0	167.51	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	1.56	0.43	0.36	0	4.92	78
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	52.83	8.1	4.05	0	77.05	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.88	0.77	0.22	1.51	0	5.39	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.12	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.16	0.1	0.01	0	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	2.49	0.51	0.2	0	4.61	40
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	31.69	4.85	2.42	0	46.23	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	2.46	0	4.13	0.15	9.09	202

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-11-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	770.2	558.1	153.3	514.9	95.3	2091.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3258.2	2348.7	650.3	2172.7	400	8830.1	106
Białko [g]	10%	110	33	33.3	18.1	23.8	5.9	114.2	104
Tłuszcz [g]	10%	66	11	13.4	0.8	12.4	4	41.8	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.6	0.3	1.8	2.4	12.2	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4	0	4.7	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0	4.8	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.3	0	0.5	0	28	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	136.22	82.34	18.49	77.24	8.77	323.08	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	32.5	16.72	5.87	3.76	8.77	67.65	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	12.8	0.34	0.8	0	16.95	57
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	26.38
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.88
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	53.74
Sód [mg]	10%	2000	943.75	226.72	62.63	657.66	97.2	1987.98	99
Potas [mg]	10%	4700	591.15	1756.69	0	235.01	0	2582.85	55
Wapń [mg]	10%	900	332.47	126.74	0	45.41	162	666.63	74
Fosfor [mg]	10%	580	392.45	298.03	0	93.81	0	784.31	135
Magnez [mg]	10%	304.5	49.3	101.44	0	19.26	0	170.01	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	3.13	0	0.61	0	5.18	81
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	56.26	0	6.63	0	75.12	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.02	0	2.42	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.92	0	2.75	0	8.07	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.31	0	0.05	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.31	0	0.16	0	1.1	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	6.37	0	0.47	0	8.19	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	33.75	0	3.97	0	45.07	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.62	0.62	0.17	1.82	0.27	4.96	110

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-11-08

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	820	709.4	124.4	485	95.3	2234.3	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3462.9	2988.6	525.3	2047.7	400	9424.7	111
Białko [g]	10%	110	36	53.1	1.3	21	5.9	117.5	106
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	17.3	1.1	10.5	4	49.4	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	4	0	2.4	2.4	14.3	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.7	0	3	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.3	0	3.9	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.6	187	0	30.3	0	263.9	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	133.69	90.14	29.25	77.12	8.77	338.99	150
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.92	11.89	24.75	3	8.77	63.33	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.5	9.73	4.05	1.28	0	18.57	62
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.19
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	59.97
Sód [mg]	10%	2000	1162.47	356.44	27	677.61	97.2	2320.72	116
Potas [mg]	10%	4700	653.07	1408.44	0	340.77	0	2402.29	51
Wapń [mg]	10%	900	284.14	104.47	0	25.98	162	576.6	65
Fosfor [mg]	10%	580	381.63	262.65	0	96.72	0	741	128
Magnez [mg]	10%	304.5	53.64	65	0	19.63	0	138.28	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	2	2.85	0	1.25	0	6.12	96
Witamina A [μg]	25%	565	14.28	14.72	0	17.07	0	46.08	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.6	0.4	0	1.62	0	3.62	36
witamina E [mg]	30%	9	2.66	2.06	0	2.33	0	7.07	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.21	0	0.07	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.2	0	0.1	0	0.81	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.32	4.12	0	3.31	0	10.76	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	8.83	0	10.24	0	27.64	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	0.99	0.07	1.88	0.27	5.8	130

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-11-09

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	742.3	633.2	239.7	467.5	51	2133.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3131.5	2659.5	1011.8	1975.1	215.1	8993.1	107
Białko [g]	10%	110	33.5	37.4	19	18.6	2.1	110.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	21.8	5.3	9.2	1.3	54.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	5.7	3.2	2.2	0.2	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7	1.5	1.4	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.7	0.1	3.1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	38.2	39.4	0	0	88	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.73	76.05	29.1	77.56	7.55	307.01	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.87	11.69	14.63	2.39	7.29	52.89	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	8.73	0.61	0.54	0	14.92	50
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.3
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.65
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.05
Sód [mg]	10%	2000	1048.42	173.09	91.32	1100.25	756	3169.09	159
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1374.02	15.34	135.13	0	2162.64	46
Wapń [mg]	10%	900	284.05	142.64	13.69	11.98	0	452.38	51
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	280.02	21.55	17.29	0	725	125
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	87.76	1.55	13.33	0	188.94	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	3.34	0.18	0.36	0	6.45	101
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	46.44	0.06	4.05	0	62.62	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.68	0.15	1.01	0	2.94	30
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.75	0.14	1.51	0	7.3	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.28	0	0.03	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.34	0.03	0.01	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	6.26	0	0.2	0	7.88	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	27.86	0.03	2.42	0	37.57	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	0.48	0.25	3.05	2.1	7.92	176

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2142.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	9033.5	107
Białko [g]	10%	110	111.4	101
Tłuszcz [g]	10%	66	50.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	135.3	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	318.81	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	62.76	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.26	51
% energii z białka	10%	17	-	23
% energii z tłuszczu	10%	20	-	19
% energii z węglowodanów	10%	63	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2795.03	140
Potas [mg]	10%	4700	2415.94	51
Wapń [mg]	10%	900	580.58	65
Fosfor [mg]	10%	580	863.28	149
Magnez [mg]	10%	304.5	185.12	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.07	95
Witamina A [µg]	25%	565	71.03	12
Witamina D [µg]	10%	10	2.88	29
witamina E [mg]	30%	9	7.75	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.57	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	42.62	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.98	155