

Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 3-9.11.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-11-03
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych (7) (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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-03				
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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słoju pszennego , kwas askorbinowy] 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 gulaszowa (na szynce) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	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. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. k# Pasta z groszku z koprem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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: cykorja, żyto]	4. # pulpety drobiowe pieczone, posypane serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 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. 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% 7. Kapusta kiszona z marchewką 100.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]		12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g	1. 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% 2. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, # Fasola czerwona konserwowa M 9% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], P# Śmietanka	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 (karoten).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Herbata czarna, bez cukru	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[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 (karoten).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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]	UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Kukurydza konserwowa M 4% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 3. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13% 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. # surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 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.)]	
Dzień: 3 - Środa, 2025-11-05				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb graham 100.00g	1. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%,	1. Mandarynki 60.00g 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

[składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 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. Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 60.00g 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]	p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g 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 jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. k# 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. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]		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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. p# Pasta z makrelą i bulgurem 100.00g 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 1%	
---	--	--	--	--

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze siodu pszennego, kwas askorbinowy] 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 (karoten).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. p#w 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	1. P# Zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iżż 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 2. Twarożek - gzik 200.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Ogórek 150.00g 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. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Dynia pestki 10.00g 4. Płatki owsiane 20.00g	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 (karoten).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]				
Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-07				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. p# Serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# Zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. RW Dorsz pieczony 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 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. p# Sos chrzanowy 60.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, 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. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 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. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

	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]			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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	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. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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. 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. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. p# Sos pieczarkowy 100.00g	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 4. p#w Filet Złocisty/połędwica 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.] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. 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]

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: cykorja, żyto]	składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			
--	---	--	--	--

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 graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2% 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 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]	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. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 Żłocisty/polędwica 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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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	770.6	518.8	114.4	489.5	133.6	2027.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3247	2177.1	482	2053.6	559.5	8519.4	102
Białko [g]	10%	100	35.3	32.7	4.5	14.8	14.8	102.2	103
Tłuszcz [g]	10%	56	16.2	20.5	2.9	16.5	6.7	63	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	3.5	1.1	2.2	4	16.5	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	9.7	0.4	7	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6	4.2	0.5	7.3	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	87	0	0	0	97.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	128.69	53.35	18.14	76.56	3.37	280.12	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.49	8.62	5.39	4.05	3.37	35.94	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.76	5.02	1.6	12.6	0	34.98	117
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.78
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46
Sód [mg]	10%	2000	2089.59	886.55	39.92	728.24	378	4122.31	205
Potas [mg]	10%	4700	959.34	738.95	92.34	474.36	0	2264.99	48
Wapń [mg]	10%	900	484.08	100.77	74.88	83.19	0	742.93	82
Fosfor [mg]	10%	580	682.16	311.39	79.56	305.44	0	1378.56	239
Magnez [mg]	10%	304.5	184.48	54.21	23.76	108.05	0	370.51	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.13	1.72	0.75	4.47	0	13.08	205
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	18.48	1.38	10.07	0	44.26	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.26	0	1.01	0	2.31	23
witamina E [mg]	30%	9	3.34	3.17	0.32	4.5	0	11.33	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.2	0.07	0.36	0	1.25	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.28	0.03	0.18	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.03	6.12	0.17	5.68	0	19.02	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	11.09	0.82	6.04	0	26.55	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.8	2.46	0.11	2.02	1.05	10.3	228

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	701	578.9	93.6	494	95.3	1962.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2954.5	2426.9	392.5	2074.5	400	8248.6	99
Białko [g]	10%	100	33	37.8	4.8	23.5	5.9	105.2	106
Tłuszcz [g]	10%	56	14.7	21.8	2.8	15.8	4	59.3	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	3.2	1.6	3.8	2.4	15.7	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	8.6	0	3.5	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	5.2	0.1	4.8	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	126.9	0	208.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	115.45	64.2	13.68	69.5	8.77	271.61	105
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.22	13.77	10.35	1.95	8.77	50.08	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.04	12.83	3.24	10.39	0	39.51	132
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.54
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.5
Sód [mg]	10%	2000	1417.29	330.42	138.6	1039.23	97.2	3022.75	152
Potas [mg]	10%	4700	917.94	1558.43	253.8	505.03	0	3235.21	69
Wapń [mg]	10%	900	313.75	161.43	140.4	74.53	162	852.13	95
Fosfor [mg]	10%	580	634.82	639.6	28.8	337.06	0	1640.29	282
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	171.68	14.4	96.85	0	450.67	148
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.17	4.09	0.45	4.6	0	14.32	224
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	51.27	2.54	12.6	0	79.77	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.56	0	1.62	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	9	3.48	4.58	0.35	2.73	0	11.15	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.44	0.04	0.33	0	1.37	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.71	0.04	0.31	0	1.59	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.32	17.17	0.38	5.31	0	29.19	253
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	30.76	1.52	7.56	0	47.86	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.93	0.91	0.38	2.88	0.27	7.55	168

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	731.5	603.6	87.9	497.9	51	1972.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3081.8	2541.7	369.7	2091.6	215.1	8300.2	99
Białko [g]	10%	100	34.5	36.7	4.2	16.4	2.1	94.2	94
Tłuszcz [g]	10%	56	16.1	14.9	2.8	15.6	1.3	50.9	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	2.3	1.6	3.9	0.2	13.1	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	6.3	0	2.3	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	3.6	0	4.8	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	69.5	0	0.2	0	80.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	119.08	85.4	11.89	77.93	7.55	301.88	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.69	17.73	10.81	3.98	7.29	56.53	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.27	9.83	1.02	10.09	0	35.22	118
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.6
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.83
Sód [mg]	10%	2000	1462.74	325.08	65.34	854.9	756	3464.07	173
Potas [mg]	10%	4700	842.7	1347.75	102.05	487.88	0	2780.4	59
Wapń [mg]	10%	900	316.18	129.3	124.2	50.81	0	620.51	69
Fosfor [mg]	10%	580	569.84	388.16	9.71	267.41	0	1235.14	213
Magnez [mg]	10%	304.5	176.2	88.39	9.18	97.46	0	371.23	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.85	0.16	3.72	0	11.2	176
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	50.66	13.86	13.84	0	89.31	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.7	3.54	0.08	3.11	0	9.44	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.26	0.05	0.32	0	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.36	0.01	0.14	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.31	13.15	0.1	5.62	0	26.2	228
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	30.39	8.31	8.3	0	53.59	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.06	0.9	0.18	2.37	2.1	8.66	192

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	725.1	478.7	234.4	495.8	95.3	2029.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3054.7	2016.5	984.3	2080.4	400	8536	102
Białko [g]	10%	100	34	39.5	8.8	21.5	5.9	109.9	111
Tłuszcz [g]	10%	56	16.4	13.1	8.2	17.3	4	59.3	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.3	6.1	2.6	5.3	2.4	22.9	147
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	3.9	1.7	1.9	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.8	1	2.4	4.6	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	117.8	0	0	0	128.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	116.84	52.04	32.9	68.56	8.77	279.13	107
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.14	14.57	15.02	2.11	8.77	56.63	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.4	2.98	3.6	10.39	0	30.39	102
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.86
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.34
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.8
Sód [mg]	10%	2000	1209.84	480.47	69.12	1189.98	97.2	3046.62	151
Potas [mg]	10%	4700	905.79	777.9	247.32	456.88	0	2387.9	51
Wapń [mg]	10%	900	315.55	253.07	132.39	57.43	162	920.46	102
Fosfor [mg]	10%	580	639.32	459.3	196.74	263.71	0	1559.07	268
Magnez [mg]	10%	304.5	169.09	51.22	79.02	92.35	0	391.69	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.22	2.17	2.32	3.79	0	13.51	211
Witamina A [µg]	25%	565	58.72	18.77	3.97	12.6	0	94.07	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.88	0	1.01	0	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	4.07	0.76	2.35	2.54	0	9.73	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.16	0.1	0.31	0	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.78	0.08	0.13	0	1.55	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.57	3.14	0.36	5.29	0	15.38	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.23	11.26	2.38	7.56	0	56.44	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	1.33	0.19	3.3	0.27	7.61	169

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	526.5	658.6	187.9	472.8	77.7	1923.6	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2215.6	2766.4	789.9	1988	330.4	8090.6	96
Białko [g]	10%	100	26.9	30.4	1.7	23.2	12.4	94.8	94
Tłuszcz [g]	10%	56	13.4	23.1	6.3	13.2	0	56.1	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.4	5.3	0.7	1.9	0	13.5	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10	0	5.2	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	4.7	0	6.2	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	26.8	0	0.5	0	28.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	79.66	85.67	31.95	70.29	7.02	274.61	106
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.49	11.01	3.01	3.63	7.02	30.18	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.56	7.21	1.71	10.25	0	29.74	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.76
Sód [mg]	10%	2000	2737.14	893.19	127.8	645.24	54	4457.38	223
Potas [mg]	10%	4700	503.31	334.28	0	552.71	0	1390.31	30
Wapń [mg]	10%	900	371.53	42.71	0	86.81	0	501.06	56
Fosfor [mg]	10%	580	297.41	71.37	0	341.13	0	709.92	122
Magnez [mg]	10%	304.5	114.37	23.16	0	97.83	0	235.37	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.67	1.24	0	3.82	0	8.74	137
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	11.43	0	13.3	0	35.01	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.31	0	1.02	0	2.34	23
witamina E [mg]	30%	9	2.85	3.54	0	3.69	0	10.09	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.06	0	0.33	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.08	0	0.26	0	0.5	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.85	1.93	0	5.55	0	13.33	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	6.86	0	7.98	0	21.01	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.6	2.48	0.35	1.79	0.15	11.14	248

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	729.9	692.8	108.8	439.6	95.3	2066.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3073.7	2905.3	457.3	1853	400	8689.4	103
Białko [g]	10%	100	34.3	36.4	14.8	23.4	5.9	115	114
Tłuszcz [g]	10%	56	17.3	26.3	4	8.3	4	60	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	5	2.7	1.7	2.4	17.3	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	10.9	0	2	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.6	6.7	0	4.6	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.6	110.9	0	0.9	0	158.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	116.01	83.78	3.24	72.76	8.77	284.59	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.38	13.41	2.7	5.35	8.77	44.63	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.86	12.36	0	10.08	0	36.3	121
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.86
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	42.99
Sód [mg]	10%	2000	1005.73	397.46	378	882.78	97.2	2761.19	138
Potas [mg]	10%	4700	919.92	1207.39	0	575.27	0	2702.6	58
Wapń [mg]	10%	900	328.51	126.65	0	87.65	162	704.82	79
Fosfor [mg]	10%	580	651.72	325.11	0	377.11	0	1353.95	233
Magnez [mg]	10%	304.5	170.46	115.24	0	98.11	0	383.82	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.89	2.93	0	3.74	0	11.56	180
Witamina A [µg]	25%	565	11.81	39.25	0	62.62	0	113.69	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.54	0.76	0	1.03	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	3.09	4.77	0	3.83	0	11.71	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.4	0	0.33	0	1.32	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.29	0	0.36	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.22	6.6	0	6.27	0	22.1	192
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	23.55	0	37.57	0	68.21	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.79	1.1	1.05	2.45	0.27	6.9	153

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	701.1	635.9	189.9	432.4	51	2010.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2947.7	2678.4	799	1819.9	215.1	8460.5	101
Białko [g]	10%	100	32.9	40.1	3.9	18.5	2.1	97.7	98
Tłuszcz [g]	10%	56	21.1	16.8	5.8	10.2	1.3	55.4	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.4	2.4	0.8	2.2	0.2	12.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.3	7.7	0	1.9	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.2	4.3	0	4.6	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	80.7	0	0	0	408.7	136
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	100.41	84.19	31.5	71.6	7.55	295.28	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.77	9.81	3.15	3.29	7.29	38.32	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.36	6.55	2.16	10.17	0	30.24	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.77
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.96
Sód [mg]	10%	2000	767.73	160.22	135	1085.58	756	2904.54	145
Potas [mg]	10%	4700	981.69	1038.99	0	465.43	0	2486.12	53
Wapń [mg]	10%	900	350.99	136.88	0	50.23	0	538.11	60
Fosfor [mg]	10%	580	766.6	377.93	0	269.11	0	1413.64	243
Magnez [mg]	10%	304.5	162.04	82.66	0	94.15	0	338.86	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.54	3.3	0	3.7	0	13.55	212
Witamina A [μg]	25%	565	213.95	33.49	0	58.87	0	306.32	54
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	0.67	0	1.01	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	9	3.82	3.23	0	3.55	0	10.62	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.24	0	0.31	0	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.94	0.38	0	0.17	0	1.51	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.36	13.69	0	5.86	0	24.92	217
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.37	20.09	0	35.32	0	63.79	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.13	0.44	0.37	3.01	2.1	7.26	162

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1998.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8406.4	100
Białko [g]	10%	100	102.7	103
Tłuszcz [g]	10%	56	57.7	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.9	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	158.5	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	283.89	110
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	44.62	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.77	113
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	2000	3396.98	170
Potas [mg]	10%	4700	2463.93	53
Wapń [mg]	10%	900	697.14	78
Fosfor [mg]	10%	580	1327.23	229
Magnez [mg]	10%	304.5	363.16	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.28	192
Witamina A [µg]	25%	565	108.92	19
Witamina D [µg]	10%	10	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	10.58	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.45	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	48.21	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.49	189