

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 10-16.11.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-11-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta ubogoenergetyczna (8) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-10				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słodu pszennego , kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek	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 fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0% 3. #Medaliony mieszane zapiekane z szpinakiem i	1. p# Serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych] 2. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. P# Twarożek z natką pietruszki 80.00g 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% 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]	mozzarella KOPIA 130.00g 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. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p#o Surówka z buraka i kapusty 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki 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.) 6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, 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, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%
--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoðu pszennego, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 6. 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.] 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]	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 węgierska 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, # Passata pomidorowa M 23% [składniki: pomidory, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, Szynka wieprzowa S 11%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 4. Kasza pęczak ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza pęczak (pszenica) 30% 5. #Schab duszony w sosie własnym z dodatkiem pieczarek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Schab wieprzowy bez kości 32%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]	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 brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. 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]	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 kalafiorowa 350.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 250.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna z groszkiem 70.00g składniki: jaja gotowane iżż 50%, Groszek zielony mrożony 30%, p# Jogurt naturalny 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p#w szynka z indyka indykpol*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, hydrolyzat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 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# 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 kalafiem 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 brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 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%	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 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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt z nasionami 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 100.00g 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 brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#w Polędwica 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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	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. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 4. p#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 150.00g 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. 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	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretką z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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%			
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: jaja gotowane iżż 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Pulpety drobiowe gotowane 100.00g 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 jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. p#w Filet Złocisty/pośrednica 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 z dwóch serów i brokuł 60.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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%	1700	409	452.8	120.7	436.1	95.3	1514	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1716.6	1908.7	504.5	1829.5	400	6359.4	90
Białko [g]	10%	106	19.8	37.6	8.1	17.5	5.9	89	85
Tłuszcz [g]	10%	56	15	9.6	6.5	16.6	4	51.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.2	3.2	4.3	3.9	2.4	17.1	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	2.8	0	4.3	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.9	1.7	0.1	5.3	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.5	71.1	0	12.4	0	89.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	51.57	57.45	7.87	57.5	8.77	183.18	102
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.74	14.54	6.34	2.87	8.77	43.28	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.89	7.25	1.12	6.73	0	21	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.09
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	34.75
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	41.16
Sód [mg]	10%	2000	668.23	464.36	37.8	864.38	97.2	2131.99	106
Potas [mg]	10%	4700	527.96	1099.62	171	388.55	0	2187.14	46
Wapń [mg]	10%	900	218.41	106.74	12.6	51.57	162	551.33	61
Fosfor [mg]	10%	580	372.08	332.79	24.3	230.72	0	959.89	165
Magnez [mg]	10%	304.5	91.68	80.45	8.55	72.44	0	253.13	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	2.88	0.36	2.79	0	8.58	135
Witamina A [μg]	25%	565	14.45	41.02	57	9.58	0	122.06	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	4.72	0	6.17	61
witamina E [mg]	30%	9	3.77	1.95	1.07	3.03	0	9.83	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.2	0.02	0.22	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.28	0.06	0.14	0	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.76	13.26	0.76	4.19	0	20.98	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.67	24.61	34.19	5.74	0	73.24	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.85	1.28	0.1	2.4	0.27	5.32	118

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%	1700	401.8	592.2	193.5	365.8	51	1604.5	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1690.9	2478.9	813.5	1532.2	215.1	6730.8	95
Białko [g]	10%	106	23.4	32.3	3.6	13	2.1	74.6	70
Tłuszcz [g]	10%	56	10.9	26	6.3	15.5	1.3	60.1	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	6.2	0.7	4.9	0.2	16.4	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.2	0	1.8	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.3	0	4.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	20.5	0	0	0	25.1	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	55.85	62.86	31.5	46.66	7.55	204.44	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.08	17.97	4.05	2.52	7.29	43.92	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.72	11.46	1.89	6.52	0	26.61	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.08
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.14
Sód [mg]	10%	2000	884.4	611.01	127.8	730.08	756	3109.3	156
Potas [mg]	10%	4700	524.04	711	0	376.78	0	1611.84	34
Wapń [mg]	10%	900	142.14	112.78	0	34.48	0	289.41	33
Fosfor [mg]	10%	580	244.74	193.78	0	183.61	0	622.14	107
Magnez [mg]	10%	304.5	69.08	41.14	0	64.45	0	174.68	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.04	1.93	0	2.44	0	6.43	100
Witamina A [μg]	25%	565	63.4	106.76	0	11.62	0	181.79	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.91	0	1.01	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	3.36	5.15	0	2.56	0	11.08	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.34	0	0.22	0	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.41	0	0.09	0	0.77	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.76	4.71	0	3.89	0	12.38	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.04	64.05	0	6.97	0	109.07	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	1.69	0.35	2.02	2.1	7.77	173

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%	1700	381.9	552	105.2	332.7	95.3	1467.3	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1607	2324	439	1396.9	400	6167.1	86
Białko [g]	10%	106	16.3	31.3	1.3	12.7	5.9	67.7	64
Tłuszcz [g]	10%	56	10.4	15.5	4.4	10.6	4	45.1	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.2	3.7	0.3	2.3	2.4	12	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	4.5	2.3	3.6	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	2.5	1.3	4.6	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	20.2	0	88.8	0	115.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.98	74.45	17.57	50.38	8.77	210.16	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.42	13.17	11.95	3.35	8.77	46.67	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.77	5.69	5.24	7.66	0	25.37	85
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.01
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.95
Sód [mg]	10%	2000	1051.53	255.95	93.47	473.43	97.2	1971.59	100
Potas [mg]	10%	4700	459.26	778.26	395.24	473.1	0	2105.88	45
Wapń [mg]	10%	900	198.8	48.24	41.61	62.94	162	513.61	57
Fosfor [mg]	10%	580	297.61	131.42	40.66	255.43	0	725.13	125
Magnez [mg]	10%	304.5	96.38	42.72	19.34	72.52	0	230.97	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.17	2	0.74	3.34	0	8.27	129
Witamina A [μg]	25%	565	7.46	77.15	8.23	15.57	0	108.43	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.4	0	1.44	0	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	2.61	1.7	1.5	3.01	0	8.84	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.21	0.07	0.29	0	0.84	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.3	0.2	0.07	0.24	0	0.82	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.19	3.71	0.56	4.33	0	11.8	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.48	46.29	4.94	9.34	0	65.06	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.71	0.25	1.31	0.27	4.92	108

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%	1700	394	631.6	187.9	348.7	95.3	1657.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1656	2647.7	789.9	1465.1	400	6958.9	98
Białko [g]	10%	106	21.9	34.9	1.7	16.1	5.9	80.6	77
Tłuszcz [g]	10%	56	12.4	25.1	6.3	10.4	4	58.4	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.5	3.6	0.7	2.5	2.4	12.9	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	10.2	0	3.3	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	6.3	0	4.8	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	108.7	0	42.4	0	156.3	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	51.9	71.71	31.95	51.49	8.77	215.83	121
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.29	11.32	3.01	3.6	8.77	37.01	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.56	10.86	1.71	7.98	0	27.12	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.29
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.94
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.76
Sód [mg]	10%	2000	612.15	233.81	127.8	477.85	97.2	1548.81	78
Potas [mg]	10%	4700	500.5	975.88	0	495.86	0	1972.25	43
Wapń [mg]	10%	900	177.98	124.92	0	74.04	162	538.94	60
Fosfor [mg]	10%	580	335.9	290.39	0	282.58	0	908.88	157
Magnez [mg]	10%	304.5	74.69	113.07	0	77.33	0	265.11	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.56	2.6	0	3.14	0	8.31	130
Witamina A [μg]	25%	565	59.65	72	0	10.21	0	141.87	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.59	0	3.03	30
witamina E [mg]	30%	9	3.21	4.77	0	2.56	0	10.55	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.43	0	0.26	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.2	0	0.23	0	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.96	5.55	0	5.91	0	14.43	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.79	43.2	0	6.12	0	85.12	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.7	0.64	0.35	1.32	0.27	3.87	86

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%	1700	423	545.6	188.8	352.7	108.8	1619.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1776.4	2291.4	788.1	1480.5	457.3	6794	95
Białko [g]	10%	106	23.2	27.5	9.1	11.2	14.8	85.9	82
Tłuszcz [g]	10%	56	14.5	19.1	11	11.6	4	60.4	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.5	2.1	2.8	2.1	2.7	16.4	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.5	2.1	4.2	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	5.1	4.5	5.3	0	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	14.4	0	39	0	58.1	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	53.07	69.72	13.87	54.94	3.24	194.85	110
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.6	10.48	6.38	3.9	2.7	34.08	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.72	7.65	1.39	8.22	0	24	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.74
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.7
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	38.55
Sód [mg]	10%	2000	621.6	240.77	69.52	474.59	378	1784.5	89
Potas [mg]	10%	4700	524.04	542.02	162.83	553.58	0	1782.49	38
Wapń [mg]	10%	900	142.14	79.08	130.74	76.39	0	428.37	48
Fosfor [mg]	10%	580	244.74	108.17	196.79	239.12	0	788.83	136
Magnez [mg]	10%	304.5	69.08	40.55	86.43	79.17	0	275.23	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.04	1.38	1.91	3.15	0	8.49	133
Witamina A [μg]	25%	565	63.4	19.73	0	15.91	0	99.05	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.28	0	1.2	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	3.36	3.68	3.75	3.27	0	14.07	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.1	0.14	0.26	0	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.11	0.05	0.2	0	0.64	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.76	2.33	0.76	4.24	0	11.12	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.04	11.84	0	9.54	0	59.43	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.72	0.66	0.19	1.31	1.05	4.46	99

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%	1700	404.5	665.2	102.6	316.8	95.3	1584.5	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1700.7	2801.6	430.8	1334	400	6667.2	94
Białko [g]	10%	106	26.1	43	10.8	19.2	5.9	105.1	100
Tłuszcz [g]	10%	56	12.3	17.3	2.8	6.8	4	43.4	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	6.3	1.8	1.3	2.4	17.1	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.4	0	1.8	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	2.4	0.1	4.1	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	121.1	0	0	0	125.8	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.58	88.17	9.99	48.46	8.77	205.99	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	7.77	18.63	6.3	3.04	8.77	44.53	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.63	7.88	3.24	7.78	0	25.54	85
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.6
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.78
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.62
Sód [mg]	10%	2000	2683.95	469.86	325.8	443.16	97.2	4019.97	200
Potas [mg]	10%	4700	433.14	1359.72	253.8	467.22	0	2513.9	53
Wapń [mg]	10%	900	456.06	243.35	32.4	54.83	162	948.65	106
Fosfor [mg]	10%	580	242.04	494.57	28.8	195.55	0	960.97	166
Magnez [mg]	10%	304.5	83.03	106.94	14.4	72.09	0	276.47	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.09	3.3	0.45	3.09	0	8.93	140
Witamina A [μg]	25%	565	10	87.83	2.54	22.46	0	122.85	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.61	0	1.01	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	1.92	2.9	0.35	2.92	0	8.11	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.31	0.04	0.24	0	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.55	0.04	0.13	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.85	14.54	0.38	4.16	0	21.94	190
Witamina C [mg]	55%	67.5	6	36.73	1.52	13.47	0	57.74	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.45	1.3	0.9	1.23	0.27	10.04	223

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%	1700	389.2	586.7	189.9	370.8	51	1587.8	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1633.3	2474.9	799	1558.1	215.1	6680.6	94
Białko [g]	10%	106	16.7	35.8	3.9	20.2	2.1	78.9	75
Tłuszcz [g]	10%	56	13.9	11.9	5.8	11.2	1.3	44.3	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	2.9	0.8	3.2	0.2	11	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.4	0	2.7	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	2.4	0	4.7	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.5	101	0	0.3	0	232.9	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	52.54	87.56	31.5	51.08	7.55	230.25	130
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.67	16.2	3.15	4.13	7.29	41.45	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.97	7.23	2.16	7.69	0	24.07	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.74
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.88
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	56.38
Sód [mg]	10%	2000	381.96	329.88	135	1648.77	756	3251.62	162
Potas [mg]	10%	4700	711.17	962.71	0	446.59	0	2120.48	45
Wapń [mg]	10%	900	203.33	98.64	0	249.76	0	551.74	62
Fosfor [mg]	10%	580	371.45	347.74	0	236.77	0	955.97	165
Magnez [mg]	10%	304.5	85.59	68.31	0	71.45	0	225.36	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.5	2.59	0	2.89	0	8.99	141
Witamina A [μg]	25%	565	43.98	16.25	0	70.07	0	130.32	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.63	0.8	0	1.01	0	3.46	34
witamina E [mg]	30%	9	3.53	2.05	0	3.75	0	9.35	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.21	0	0.23	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.33	0	0.24	0	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.92	11.74	0	4.28	0	18.96	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.39	9.75	0	42.04	0	78.19	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.06	0.91	0.37	4.57	2.1	8.12	181

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1576.4	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6622.6	93
Białko [g]	10%	106	83.1	79
Tłuszcz [g]	10%	56	51.9	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	114.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	206.39	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	41.56	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	24.81	83
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	29	-	31
% energii z węglowodanów	10%	51	-	48
Sód [mg]	10%	2000	2545.4	127
Potas [mg]	10%	4700	2042	43
Wapń [mg]	10%	900	546.01	61
Fosfor [mg]	10%	580	845.97	146
Magnez [mg]	10%	304.5	242.99	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.28	130
Witamina A [µg]	25%	565	129.48	23
Witamina D [µg]	10%	10	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	10.26	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.8	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.94	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	75.41	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.36	141