

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 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 ubogoenergetyczna (8) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-03				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g 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 (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3)	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] 4. # pulpety drobiowe pieczone,	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. p# Chleb graham 100.00g [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 12%, p# Jogurt naturalny 11%	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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]	posypane serem 100.00g 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. RW Buraczki gotowane z marchewką 150.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%		[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	pośilek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. Bułki grahamki 55.00g 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%,	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. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki:	1. #mus jabłko mango (tubka) 100.00g [składniki: jabłko (75%), mango (25%), witamina C]	1. p# Chleb graham 100.00g [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%), 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. 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]

Pomidor 50% 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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian 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: cykoria, żyto]	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 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. 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] 4. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 150.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 5. Brokuły ugotowane 100.00g		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 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 słodu pszennego, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany	1. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, 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	1. Mandarynki 60.00g	1. p# Chleb graham 100.00g [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	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

(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 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.)] 6. Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 60.00g 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]	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 jabłkowym 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 100.00g 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]		D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. p# Pasta z makrelą i bulgurem 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 okrzężnice (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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, 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: cykoria, żyto]	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. Ogórek 100.00g 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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 130.00g	1. p# Chleb graham 100.00g [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%), 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. 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 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.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: 2. Bufki grahamki 55.00g 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 kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], 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: cykor, żyto] 6. Ser Hit Ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 7. p# Serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	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 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 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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 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	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 morsk, aromaty.]	1. p# Chleb graham 100.00g [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: 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]

	typ 450]			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-08				
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) 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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 6. p#w szynka z indyka indykol*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.)] 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# 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 zmiennej proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 5. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]	1. # SMOOTHIE Marchew, brzoskwinia, banana, jabłko (tubka) 250.00g [składniki: przecier jabłkowy, sok z pomarańczy z zagęszczonego soku, przecier bananowy]	1. p# Chleb graham 100.00g [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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 10.00g [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%	1700	413.8	520.1	89.2	386.8	133.6	1543.7	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1740.2	2183.4	376.7	1619.5	559.5	6479.6	91
Białko [g]	10%	106	21.6	29	0.7	11.2	14.8	77.4	73
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	19	0.7	15.7	6.7	54	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	3.2	0	2	4	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	8.9	0	6.9	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	3.9	0.1	6.8	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	69.8	0	0	0	76.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.77	61.51	21.78	54.96	3.37	200.4	113
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.23	14.75	17.46	3.92	3.37	49.74	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.28	6.55	3.6	9.72	0	27.15	90
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.51
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.59
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.9
Sód [mg]	10%	2000	1540.05	499.1	3.6	530.24	378	2951	148
Potas [mg]	10%	4700	546.62	1075.2	241.2	377.61	0	2240.64	48
Wapń [mg]	10%	900	359.84	143.29	7.2	73.29	0	583.63	65
Fosfor [mg]	10%	580	333.54	289.65	16.2	223.54	0	862.94	150
Magnez [mg]	10%	304.5	84.29	70.14	5.4	80.15	0	239.98	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.91	3.23	0.54	3.48	0	10.18	160
Witamina A [µg]	25%	565	13.69	30.16	13.8	10.07	0	67.73	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.23	0	1.01	0	2.27	22
witamina E [mg]	30%	9	2.31	3.24	0.68	4.19	0	10.44	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.24	0.05	0.27	0	0.84	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.31	0.04	0.15	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.44	5.67	0.28	3.99	0	12.39	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.21	18.1	8.27	6.04	0	40.64	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.27	1.38	0.01	1.47	1.05	7.37	164

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%	1700	405.8	525	43.2	391.2	95.3	1460.7	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1708.1	2207.1	183.6	1640.4	400	6139.3	87
Białko [g]	10%	106	21.5	37.8	0	19.9	5.9	85.3	81
Tłuszcz [g]	10%	56	10.9	16.2	0	14.9	4	46.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.3	2.9	0	3.7	2.4	12.5	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	6.5	0	3.3	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.3	3.7	0	4.4	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	71.6	0	126.9	0	205	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.49	61.07	10.8	47.9	8.77	187.04	105
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.04	11.89	9.9	1.82	8.77	43.43	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.29	8.3	0	7.51	0	22.11	74
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.94
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.97
Sód [mg]	10%	2000	986.55	253.86	0	841.23	97.2	2178.84	109
Potas [mg]	10%	4700	563.27	1252.25	0	408.28	0	2223.81	48
Wapń [mg]	10%	900	195.45	120.7	0	64.63	162	542.8	60
Fosfor [mg]	10%	580	335.34	385.62	0	255.16	0	976.12	168
Magnez [mg]	10%	304.5	84.29	86.4	0	68.95	0	239.65	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.96	0	3.61	0	9.13	142
Witamina A [µg]	25%	565	12.72	55.78	0	12.6	0	81.1	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.62	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	2.64	3.57	0	2.42	0	8.64	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.24	0	0.23	0	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.38	0	0.28	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.74	13.81	0	3.61	0	20.17	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	33.46	0	7.56	0	48.66	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.74	0.7	0	2.33	0.27	5.44	121

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%	1700	442.2	589.5	24.4	356	51	1463.1	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1859.4	2482.1	103	1494.1	215.1	6154	86
Białko [g]	10%	106	23.7	36	0.3	11.4	2.1	73.8	69
Tłuszcz [g]	10%	56	13	14.7	0.1	12.3	1.3	41.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	2.2	0	3	0.2	9.5	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	6.2	0	2.1	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	3.6	0	4.3	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	69.1	0	0.1	0	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	61.04	82.77	6.04	53.35	7.55	210.79	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.52	16.92	4.96	3.31	7.29	45.02	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.26	9.48	1.02	7.12	0	24.9	83
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.61
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	62.16
Sód [mg]	10%	2000	1031.28	317.99	0.54	588.53	756	2694.35	135
Potas [mg]	10%	4700	505.16	1310.01	102.05	388.04	0	2305.29	49
Wapń [mg]	10%	900	201.05	116.62	16.2	40.2	0	374.08	41
Fosfor [mg]	10%	580	296.71	375.54	9.71	184.67	0	866.65	150
Magnez [mg]	10%	304.5	95.48	85.43	9.18	68.16	0	258.26	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.22	2.75	0.16	2.71	0	7.85	123
Witamina A [μg]	25%	565	10.32	48.06	13.86	13.74	0	85.99	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	9	1.97	3.43	0.08	2.76	0	8.26	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.25	0.05	0.23	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.34	0.01	0.11	0	0.75	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.21	13.02	0.1	3.92	0	20.26	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.19	28.84	8.31	8.24	0	51.59	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	0.88	0	1.63	2.1	6.73	150

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%	1700	422.9	506.3	67.3	341.9	95.3	1433.9	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1778.5	2134.1	284.8	1435.2	400	6032.8	85
Białko [g]	10%	106	21.6	40.1	0.7	15.5	5.9	83.9	80
Tłuszcz [g]	10%	56	12.4	13.1	0.2	11.5	4	41.4	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	6.1	0	2.7	2.4	16.4	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	3.9	0	1.8	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	1	0.1	4.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	117.8	0	0	0	124.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	59.38	58.29	16.84	47.67	8.77	190.98	107
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.91	13.99	11.58	1.82	8.77	48.08	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.65	2.76	2.45	7.51	0	19.38	64
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.33
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.77
Sód [mg]	10%	2000	699.9	480.02	2.34	790.38	97.2	2069.85	104
Potas [mg]	10%	4700	551.12	721.65	138.06	360.13	0	1770.97	38
Wapń [mg]	10%	900	197.25	246.32	14.04	47.53	162	667.16	74
Fosfor [mg]	10%	580	339.84	448.95	17.55	181.81	0	988.15	170
Magnez [mg]	10%	304.5	85.64	47.62	9.36	64.45	0	207.08	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.6	2.08	0.35	2.8	0	7.84	123
Witamina A [µg]	25%	565	58.09	15.77	5.16	12.6	0	91.64	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.88	0	1.01	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	3.22	0.7	0.36	2.23	0	6.53	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.15	0.01	0.21	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.76	0.04	0.1	0	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.99	3.06	0.09	3.59	0	9.75	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.85	9.46	3.1	7.56	0	54.98	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.94	1.33	0	2.19	0.27	5.17	115

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%	1700	322.5	673.5	193.5	370.1	77.7	1637.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1353.5	2823.9	813.5	1553.9	330.4	6875.4	97
Białko [g]	10%	106	19.7	31.2	3.6	19.6	12.4	86.6	82
Tłuszcz [g]	10%	56	11.9	27	6.3	12.3	0	57.6	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	7.5	0.7	1.7	0	15.3	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	10.3	0	5	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	5.1	0	5.8	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	27.8	0	0.5	0	29.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	36.46	81.19	31.5	48.69	7.02	204.87	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	5.71	10.31	4.05	3.49	7.02	30.59	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.8	9.85	1.89	7.37	0	23.92	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.14
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.77
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.09
Sód [mg]	10%	2000	883.14	695.93	127.8	447.24	54	2208.12	110
Potas [mg]	10%	4700	309.81	397.36	0	455.96	0	1163.14	25
Wapń [mg]	10%	900	49.06	50.53	0	76.91	0	176.51	20
Fosfor [mg]	10%	580	133.61	192.27	0	259.23	0	585.12	101
Magnez [mg]	10%	304.5	58.57	75.39	0	69.93	0	203.9	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.69	1.73	0	2.83	0	6.25	97
Witamina A [µg]	25%	565	10.27	8.82	0	13.3	0	32.4	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.33	0	1.02	0	2.36	23
witamina E [mg]	30%	9	2.23	3.69	0	3.38	0	9.32	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.27	0	0.23	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.09	0.09	0	0.23	0	0.42	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.46	4.07	0	3.85	0	10.39	90
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	5.29	0	7.98	0	19.44	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	1.93	0.35	1.24	0.15	5.52	123

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%	1700	434.7	621.9	124.4	336.8	95.3	1613.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1826.5	2608.7	525.3	1418.8	400	6779.5	96
Białko [g]	10%	106	21.9	36	1.3	19.8	5.9	85.1	81
Tłuszcz [g]	10%	56	14	24.3	1.1	7.4	4	51	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	3.8	0	1.6	2.4	12.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	10.4	0	1.8	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	6.2	0	4.2	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	41.1	109.5	0	0.9	0	151.6	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	58.76	68.85	29.25	51.16	8.77	216.8	122
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.53	12.63	24.75	5.22	8.77	61.91	175
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.31	8.3	4.05	7.2	0	26.87	90
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.13
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.63
Sód [mg]	10%	2000	578.75	433.1	27	684.78	97.2	1820.84	91
Potas [mg]	10%	4700	604.56	1021.74	0	478.52	0	2104.83	45
Wapń [mg]	10%	900	207.16	107.06	0	77.75	162	553.99	62
Fosfor [mg]	10%	580	363.74	167.06	0	295.21	0	826.02	143
Magnez [mg]	10%	304.5	89.33	56.22	0	70.21	0	215.78	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	2.06	0	2.75	0	7.4	116
Witamina A [μg]	25%	565	10.79	38.5	0	62.62	0	111.92	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0.4	0	1.03	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	2.4	4.46	0	3.53	0	10.39	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.18	0	0.24	0	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.16	0	0.33	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.13	3.5	0	4.58	0	13.22	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.47	23.1	0	37.57	0	67.15	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.6	1.2	0.07	1.9	0.27	4.55	101

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%	1700	393	635.9	189.9	315.3	51	1585.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1651.4	2678.4	799	1326.8	215.1	6671	93
Białko [g]	10%	106	16.8	40.1	3.9	14.9	2.1	78	74
Tłuszcz [g]	10%	56	12.6	16.8	5.8	7.8	1.3	44.5	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.8	2.4	0.8	1.8	0.2	9.1	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.7	0	1.3	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	4.3	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	80.7	0	0	0	214.1	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	56.03	84.19	31.5	49.98	7.55	229.28	128
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.64	9.81	3.15	3.14	7.29	34.04	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.29	6.55	2.16	7.29	0	22.29	74
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.32
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	2000	382.2	160.22	135	878.58	756	2312.01	116
Potas [mg]	10%	4700	611.42	1038.99	0	368.68	0	2019.1	43
Wapń [mg]	10%	900	212.55	136.88	0	40.33	0	389.77	43
Fosfor [mg]	10%	580	408.69	377.93	0	187.21	0	973.83	167
Magnez [mg]	10%	304.5	88.79	82.66	0	66.25	0	237.7	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.36	3.3	0	2.71	0	9.38	147
Witamina A [μg]	25%	565	12.72	33.49	0	58.87	0	105.09	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.63	0.67	0	0.67	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	9	2.82	3.23	0	2.76	0	8.82	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.24	0	0.22	0	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.38	0	0.14	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.76	13.69	0	4.16	0	20.62	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	20.09	0	35.32	0	63.05	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.06	0.44	0.37	2.44	2.1	5.78	129

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1533.9	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6447.4	91
Białko [g]	10%	106	81.5	77
Tłuszcz [g]	10%	56	48	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	12.6	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	125.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	205.74	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	44.69	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	23.8	79
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	53	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2319.29	116
Potas [mg]	10%	4700	1975.39	42
Wapń [mg]	10%	900	469.71	52
Fosfor [mg]	10%	580	868.4	150
Magnez [mg]	10%	304.5	228.91	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.29	130
Witamina A [µg]	25%	565	82.27	14
Witamina D [µg]	10%	10	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	8.91	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.26	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	49.36	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.79	129