

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 5-11.05.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-05-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-05-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%	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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. P#o bolognese wieprzowe z warzywami 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola	1. #bm budyń jaglany z kawałkami suszonej moreli 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Płatki jaglane 25%, #Morele suszone 15% [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol

4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	czerwona konserwowa DAWTONA 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 4. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]		cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z marchewką 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [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], Marchew 33%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%	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, może zawierać seler, gorczyce]
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Rw ziemniaki duszone 2 z	1. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, Kasza manna 7%, Cukier 2% 2. Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P#w kiebasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] 6. P#w szynka z indyka indykpol 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, może zawierać seler, gorczycę]	koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 130.00g składniki: Indyk tuszka 58%, p# Kajzerka, bułka pszenna 14% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. R# trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%		smarowania (flora) 20.00g [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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# twarożek pomidorowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-05-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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 kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. Jaja gotowane iżż 50.00g 6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa gulaszowa (na szynce) 300.00g 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 Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 5. Rw naleśniki 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# ser rycki edam light 30.00g [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, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 60.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [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, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę.] 6. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać gluten i seler.]	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 szczawiowa z jajkiem 400.00g 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% 3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. R w ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%	1. #serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza i fasoli 60.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [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, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	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 soczewicą 300.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. P# o kluski półfrancuskie 130.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% 6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 7. Rw sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%	1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 150.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 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%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 60.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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 30.00g 4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-05-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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 (karotenyl).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P#w polędwica sopocka aro 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, może zawierać: seler i gorczycę.] 6. P# twarożek z natką pietruszki 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 300.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. P#o pieczona roladka drobiowa z serem i papryką 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# Ser Rycki Edam light 10% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Papryka czerwona 10% 5. P# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 7. Rw gotowane buraki tarte z	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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 (karotenyl).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe), może zawierać seler, gorczycę, soję, mleko oraz gluten] 6. P#w filet złocisty/polędwica 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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

[składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1% , Sól biała 0%		seler, gorczycę]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-05-11				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. Jaja gotowane iżż 100.00g 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 300.00g 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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, 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% 6. P# udko kurczaka pieczone z włoszczyzną w pomidorach 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 48%, k#Mieszanaka włoszczyzna 3-składnikowa 19% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew,	1. Placek biszkoptowy łąciaty z wiśnią 70.00g składniki: Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 45%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Mąka pszenna typ 500 13%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]	pietruszka, seler], Woda wodociągowa 14%, Passata S 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1% , # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			
---	---	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-05-05

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	523.5	641.5	257.8	514.2	135.8	2073.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2209.5	2695.7	1092.3	2162.3	570.6	8730.6	104
Białko [g]	10%	100	20.4	35.7	6.9	16.4	6.8	86.6	86
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	21.9	1.8	18.1	5	58.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	5.5	0.2	4.2	1.2	15.8	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	6.4	0.1	3.8	0.5	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.7	0	5.1	1	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.8	0	0.2	0	21.9	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84	78.54	54.79	71.89	16.14	305.38	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.58	11.04	11.6	5.88	2.12	45.24	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.2	6.81	2.78	1.4	0.64	12.85	43
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.07
Sód [mg]	10%	2000	2370.7	594.46	3.55	890.07	369.72	4228.51	212
Potas [mg]	10%	4700	231.24	752.34	449.96	152.43	152.28	1738.26	37
Wapń [mg]	10%	900	347.41	53.43	39.85	35.08	4.85	480.65	54
Fosfor [mg]	10%	580	36.1	150.68	34.29	48.78	11.34	281.2	48
Magnez [mg]	10%	304.5	12.89	62.66	12.19	11.07	4.32	103.15	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.06	2.02	1.06	0.55	0.27	4.97	79
Witamina A [µg]	25%	565	8.92	22.94	7.13	5.61	10.35	54.96	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.41	0	1.35	0.33	3.46	35
witamina E [mg]	30%	9	2.33	2.71	0.63	2.84	1	9.53	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.14	0.04	0.03	0.03	0.31	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.15	0.07	0.1	0.02	0.42	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.51	3.88	1.23	0.23	0.51	6.38	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.35	10.75	4.27	3.36	6.2	29.96	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.58	1.65	0	2.47	1.02	10.57	235

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-06

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	585.7	647	180.3	531.7	95.3	2040.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2461.5	2714.2	761.7	2238.3	400	8576	102
Białko [g]	10%	100	25.1	35.2	7	22.5	5.9	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	22	23.4	2.9	16.8	4	69.4	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	4.6	1.6	2.9	2.4	18.2	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.9	0.5	6.4	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.7	0.2	6.5	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	82.7	8.1	1	0	93.1	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72	79.93	32.37	72.91	8.77	266.01	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.39	15.94	20.19	7.64	8.77	57.96	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.69	12.55	2.12	1	0	16.38	54
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.04
Sód [mg]	10%	2000	1559.9	376.76	75.86	787.58	97.2	2897.3	145
Potas [mg]	10%	4700	134.47	1963.06	366.57	186.26	0	2650.38	57
Wapń [mg]	10%	900	38.85	181.88	202.22	96.86	162	681.82	75
Fosfor [mg]	10%	580	36.41	379.23	179	138.63	0	733.29	126
Magnez [mg]	10%	304.5	9.43	115.82	24.69	13.01	0	162.97	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	4.18	0.55	0.65	0	5.79	90
Witamina A [μg]	25%	565	34.38	153.27	8.26	36.27	0	232.2	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.74	0.01	1.37	0	3.48	35
witamina E [mg]	30%	9	2.61	5.19	0.41	4.27	0	12.5	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.42	0.09	0.03	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.48	0.28	0.29	0	1.14	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.47	6.64	0.39	0.67	0	8.19	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	20.63	72.72	4.95	21.76	0	120.07	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.33	1.04	0.21	2.18	0.27	7.24	161

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-07

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	489.4	616.7	216.3	491	171.5	1985.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2062.1	2586.6	912.1	2071.3	724	8356.3	100
Białko [g]	10%	100	21.4	28.3	7.6	24	6.5	88	88
Tłuszcz [g]	10%	66	14.2	26.2	4.7	12.4	3.8	61.5	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	6.4	2.1	4.5	0.9	19.1	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	10.4	0.6	1.9	0.5	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.5	0.7	4.1	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	66.3	0	0	0	194.1	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	69.13	68.59	36.97	70.94	27.92	273.57	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.81	18.1	17.97	3.32	1.76	44.98	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.53	3.58	2.67	0.51	0.32	7.63	26
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.45
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.56
Sód [mg]	10%	2000	1042.39	172.5	70.92	2755.98	399.96	4441.76	223
Potas [mg]	10%	4700	136.56	477.58	327.96	70.06	76.14	1088.31	23
Wapń [mg]	10%	900	53.47	139.14	131.76	317.08	2.42	643.89	71
Fosfor [mg]	10%	580	103.78	295.83	115.92	11.89	5.67	533.1	92
Magnez [mg]	10%	304.5	21.98	35.05	50.76	6.04	2.16	116	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.25	1.8	1.17	0.39	0.13	4.77	74
Witamina A [μg]	25%	565	3.97	51.71	4.5	4.72	5.17	70.09	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.42	0	1.35	0.33	4.07	41
witamina E [mg]	30%	9	2.23	3.45	0.46	2.08	0.74	8.98	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.25	0.11	0.01	0.01	0.44	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.53	0.09	0.03	0.01	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.14	2.49	0.48	0.1	0.25	3.48	30
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.38	12.66	2.7	2.83	3.1	23.69	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.47	0.19	7.65	1.11	11.1	247

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-08

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	631.3	665	167.2	460.7	92.8	2017.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2649.9	2785.6	704	1941.8	391.8	8473.3	101
Białko [g]	10%	100	22	29.9	7.4	16.5	3.6	79.6	80
Tłuszcz [g]	10%	66	26.4	29	5.3	12.1	2.1	75.2	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	5.1	3.4	2	0.5	20.3	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	12.6	0	4	0.4	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	6.4	0	5.3	1	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	136	0	0	0	136.9	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.59	75.43	22.38	72.69	14.65	261.76	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.76	16.93	21.6	5.29	0.75	55.35	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.72	9.19	0	2.73	0	12.65	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.94
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.16
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.9
Sód [mg]	10%	2000	1599.58	522.23	48.6	832.44	268.2	3271.06	163
Potas [mg]	10%	4700	137.82	1612.95	0	207.7	0	1958.47	41
Wapń [mg]	10%	900	33.94	98.79	0	13.98	0	146.72	17
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	305.49	0	18.88	0	353.19	61
Magnez [mg]	10%	304.5	8.03	88.31	0	9.47	0	105.82	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	3.49	0	0.6	0	4.56	71
Witamina A [µg]	25%	565	8.24	54.04	0	39.73	0	102.02	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	1	0	1.35	0.33	4.04	41
witamina E [mg]	30%	9	2.31	4.82	0	3.66	0.49	11.29	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.3	0	0.03	0	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.39	0	0.05	0	0.51	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	5.9	0	0.86	0	7.09	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	22.63	0	23.83	0	51.42	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.44	1.45	0.13	2.31	0.74	8.17	182

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-09

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	510.3	757	161.1	463.7	174.5	2066.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2153.3	3180	681.5	1953.9	738.5	8707.4	104
Białko [g]	10%	100	20.4	37.8	4.5	16.3	9.7	88.9	89
Tłuszcz [g]	10%	66	12	26.9	2.7	13	2.4	57.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	7.5	0.8	2.9	0.5	16.4	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	11.6	0	4.1	0.5	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.7	0	4.9	1	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	123	0	105.7	0.5	230.2	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.57	94.12	29.8	71.13	28.53	304.17	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.8	13.85	19.73	5.06	2.53	55.98	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.15	6.87	0.35	1.68	0.32	10.39	35
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.96
Sód [mg]	10%	2000	2368.81	255.57	60.47	798.67	303.02	3786.58	189
Potas [mg]	10%	4700	147.54	787.44	0	302.9	102.05	1339.94	28
Wapń [mg]	10%	900	341.2	183.41	32.4	61.37	28.35	646.74	72
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	327.69	0	97.98	70.47	530.89	91
Magnez [mg]	10%	304.5	10.19	80.85	0	19.01	4.59	114.65	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	4.44	0	1.56	0.18	6.78	105
Witamina A [μg]	25%	565	38.04	51.66	0	34.42	5.17	129.3	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.82	0	1.85	0.34	4.38	44
witamina E [mg]	30%	9	2.67	4.89	0	3.15	0.74	11.47	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.49	0	0.06	0.02	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.48	0	0.23	0.13	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.51	3.66	0	0.54	0.3	5.03	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.82	31	0	20.65	3.1	77.58	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.58	0.7	0.16	2.21	0.84	9.46	210

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	563.1	657.6	105	535.3	133.6	1994.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2370.5	2765.9	445.2	2250.5	559.5	8391.9	100
Białko [g]	10%	100	27.8	43.6	1	18.5	14.8	106	107
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	19	0.3	19.5	6.7	63.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	4.9	0.1	6.2	4	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	6.9	0	1.9	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	3.9	0	4.2	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	78.5	0	0	0	80.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.09	83.34	25.38	71.75	3.37	256.95	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.86	20.47	20.73	4.55	3.37	57	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.84	10.81	1.83	0.67	0	14.16	47
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.76
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.12
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.12
Sód [mg]	10%	2000	1057.04	1020.55	1.08	1337.46	378	3794.14	190
Potas [mg]	10%	4700	209.04	1913.75	426.6	102.77	0	2652.17	56
Wapń [mg]	10%	900	122.5	247.48	6.48	12.41	0	388.89	43
Fosfor [mg]	10%	580	157.28	488.65	21.6	14.59	0	682.13	118
Magnez [mg]	10%	304.5	14.87	115.39	35.64	6.94	0	172.85	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.73	4.65	0.43	0.4	0	6.23	98
Witamina A [μg]	25%	565	12.69	82.12	8.1	34.2	0	137.12	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.94	0	1.35	0	3.66	37
witamina E [mg]	30%	9	3.95	3.22	0.22	2.6	0	10	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.3	0.03	0.01	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.56	0.1	0.04	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.46	17.21	0.51	0.45	0	18.64	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.61	49.27	4.85	20.52	0	82.27	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	2.83	0	3.71	1.05	9.48	211

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-05-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	601.2	650.6	110.9	541	95.3	1999.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2524.8	2732.5	469.4	2279.4	400	8406.2	101
Białko [g]	10%	100	26.7	38.4	3.3	28.8	5.9	103.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	23.8	22.2	1.7	15.5	4	67.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	3.7	0.6	5.3	2.4	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	9.8	0.5	3.5	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	5.8	0.1	5	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	113.1	41	30.3	0	439.3	147
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.5	78.89	20.69	72.17	8.77	251.05	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.05	16	14.24	5.45	8.77	48.54	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.07	9.75	0.18	1.55	0	12.57	43
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.89
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.18
Sód [mg]	10%	2000	1302.4	451.36	50.66	2398.79	97.2	4300.43	216
Potas [mg]	10%	4700	221.7	1622.69	24.19	408.23	0	2276.83	50
Wapń [mg]	10%	900	73.54	123.4	6.91	335.78	162	701.65	78
Fosfor [mg]	10%	580	174.97	296.1	28.63	109.13	0	608.85	105
Magnez [mg]	10%	304.5	16.76	89.88	2.16	23.58	0	132.4	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.17	2.92	0.33	1.32	0	6.76	106
Witamina A [μg]	25%	565	7.7	53.89	25.86	20.67	0	108.14	20
Witamina D [μg]	10%	10	2.57	0.81	0.19	1.95	0	5.53	56
witamina E [mg]	30%	9	2.42	4.13	0.08	2.89	0	9.54	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.28	0.01	0.08	0	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.3	0.06	0.12	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.18	7.09	0.07	3.41	0	10.76	95
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.62	32.33	0	12.4	0	49.36	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.61	1.25	0.14	6.66	0.27	10.75	238

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2025.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8520.3	102
Białko [g]	10%	100	92.6	93
Tłuszcz [g]	10%	66	64.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	170.8	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	274.12	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	52.15	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.37	41
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3817.11	191
Potas [mg]	10%	4700	1957.77	42
Wapń [mg]	10%	900	527.19	59
Fosfor [mg]	10%	580	531.81	92
Magnez [mg]	10%	304.5	129.69	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.69	89
Witamina A [µg]	25%	565	119.12	21
Witamina D [µg]	10%	10	4.09	41
witamina E [mg]	30%	9	10.47	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.51	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	62.05	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.54	212