

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 12-18.05.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-05-12
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, 2025-05-12				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Ryż brązowy 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [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# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: pomidor, sałata (1)	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 kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, 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. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10% ,	1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	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 130.00g [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) 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	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

60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczyce.] 8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	Masło ekstra 5% 4. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 5. P#o pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], p# Kajzerka, bułka pszenna 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 6. Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1%		cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce] 6. P# pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą 40.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 50%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%	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, 2025-05-13				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g 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# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,	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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 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], Sól biała 0%, Pieprz	1. Banan 120.00g składniki: Banan 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 smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny 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] 8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Twarożek - gzik 150.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%		(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. Rw pasta z tuńczyka i jajka 50.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [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).], Koper ogrodowy 1%	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-05-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [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# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. # pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%	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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 6. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Rw budyń z wiśniami 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 16%, #budyń śmietankowy Winiary 4% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], 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) 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 (karotenyn).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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 20.00g [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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [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] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% - P#w szynka z indyka indykpol 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, gorczycę] Jaja gotowane iżż 50.00g	- 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] - P# zupa pomidorowa meksykańska 350.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filec kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 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]	Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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] 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).] - Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# sałatka makaronowa z szynką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [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], Cukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [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] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% - P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	- 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] - P# zupa kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% 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] - Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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] 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).] - Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	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] 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g - Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-05-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [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# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. 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 szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową i białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Kasza orkiszowa S 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. P#o kurczak w sosie ala curry 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Mąka pszenna typ 550 1%, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%	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) 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, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 70.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% 6. P#w szynka z indyka indykpol 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, gorczycę]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-05-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [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# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. 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, gorczyce] 8. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii	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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. 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% 6. P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 135.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# ser mozzarella w solance 7% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Jaja kurze całe 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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 pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%	1. Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%	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 100.00g [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) 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 (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Ogórek kwaszony 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

jogurtowych], Sól biała 0%			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]	
----------------------------	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-05-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	709.8	780.2	41.5	414.2	135.8	2081.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2994.1	3254.8	175.4	1747	570.6	8742	104
Białko [g]	10%	100	34.3	33.6	0.3	17.7	6.8	92.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	16	45.5	0.3	10.3	5	77.2	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	16.7	0	2.3	1.2	27.3	124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	19.7	0	3	0.5	26.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.5	0	3.8	1	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.6	0	3	0	153	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.62	63.46	10.08	62.84	16.14	262.15	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.79	14.17	9.72	3.96	2.12	44.78	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	8.89	1.71	0.76	0.64	17.06	58
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.25
Sód [mg]	10%	2000	2733.22	357.08	0	1043.73	369.72	4503.75	225
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1104.31	0	121.86	152.28	1933.79	41
Wapń [mg]	10%	900	582.85	131	0	36.15	4.85	754.86	85
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	382.44	0	68.23	11.34	802.27	139
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	84.19	0	9.1	4.32	177.34	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	4.17	0	0.53	0.27	6.65	103
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	44.51	0	5.32	10.35	160.01	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.28	0	1.2	0.33	3.91	39
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.59	0	2.08	1	9.09	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.81	0	0.02	0.03	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.5	0	0.16	0.02	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	8.38	0	0.55	0.51	11.96	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	26.71	0	3.19	6.2	42.01	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	0.99	0	2.89	1.02	11.25	251

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	779.5	467.1	105	460.3	133.6	1945.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3285.9	1973.9	445.2	1940	559.5	8204.8	97
Białko [g]	10%	100	29.2	31.1	1	18	14.8	94.3	94
Tłuszcz [g]	10%	66	20.6	8.6	0.3	12.6	6.7	49	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.3	4.1	0.1	2.2	4	17.9	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	2.2	0	2.1	0	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0.5	0	3.3	0	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	31.1	0	54.3	0	96.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.39	66.88	25.38	69.08	3.37	285.11	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.04	8.87	20.73	4.01	3.37	63.05	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.33	1.49	1.83	0.93	0	6.6	22
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.69
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.13
Sód [mg]	10%	2000	1449.47	198.04	1.08	867.53	378	2894.12	144
Potas [mg]	10%	4700	504.64	379.41	426.6	128.35	0	1439.01	31
Wapń [mg]	10%	900	298.23	150.22	6.48	21.61	0	476.55	53
Fosfor [mg]	10%	580	292.06	302.03	21.6	45.81	0	661.51	114
Magnez [mg]	10%	304.5	46.92	25.31	35.64	8.87	0	116.75	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	1.07	0.43	0.86	0	3.69	59
Witamina A [μg]	25%	565	126.11	3.74	8.1	35.49	0	173.45	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.74	0	1.27	0	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	2.53	0.16	0.22	2.24	0	5.16	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.07	0.03	0.02	0	0.29	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.55	0.1	0.13	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	2.7	0.51	0.47	0	4.89	42
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	2.24	4.85	21.29	0	50.07	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.02	0.55	0	2.4	1.05	7.23	161

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	713.3	648.3	126.6	597	95.3	2180.6	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3004.7	2724.4	534.6	2506.4	400	9170.2	109
Białko [g]	10%	100	28	28.8	6.5	21.2	5.9	90.5	91
Tłuszcz [g]	10%	66	19.2	21.9	2.9	24.5	4	72.8	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.9	1.8	8.6	2.4	23.5	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	8.8	0.6	1.4	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.7	0	3.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.8	15.2	8.7	0	0	70.7	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.68	87.24	18.37	72.96	8.77	297.05	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.61	17.62	17.84	7.5	8.77	66.35	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.5	6.84	0	0.51	0	12.86	43
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.05
Sód [mg]	10%	2000	1080.55	173.21	82.6	1499.04	97.2	2932.61	147
Potas [mg]	10%	4700	660.83	773.93	246.12	70.06	0	1750.95	36
Wapń [mg]	10%	900	292.58	76.49	209.43	14.41	162	754.92	84
Fosfor [mg]	10%	580	420.69	86.81	169.25	11.89	0	688.65	119
Magnez [mg]	10%	304.5	99.94	40.92	20.93	6.04	0	167.85	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.15	3.39	0.17	0.39	0	6.12	96
Witamina A [μg]	25%	565	97.73	17.48	1.45	4.72	0	121.4	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.4	0.29	0.01	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.36	3.09	0.06	1.59	0	7.12	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.08	0.05	0.01	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.12	0.28	0.03	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.16	2.29	0.16	0.1	0	6.72	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.64	10.49	0.87	2.83	0	18.84	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3	0.48	0.22	4.16	0.27	7.33	163

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	724.9	529.8	61.5	604.9	95.3	2016.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3054.1	2227.1	260.5	2544.1	400	8485.9	100
Białko [g]	10%	100	31.5	35	0.9	20.5	5.9	94	95
Tłuszcz [g]	10%	66	19.9	15.6	0.3	20	4	60	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	2.7	0	3.2	2.4	14.6	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	6.7	0	1.5	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.8	0	3.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	80.9	0	0	0	218.1	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.04	67.28	14.31	87.74	8.77	285.16	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.83	16.28	14.13	6.63	8.77	60.65	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	10.38	1.26	4.05	0	20.08	68
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.65
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.93
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.42
Sód [mg]	10%	2000	1119.07	563.11	0	1120.12	97.2	2899.51	145
Potas [mg]	10%	4700	646.32	1577.87	0	287.84	0	2512.03	54
Wapń [mg]	10%	900	305.2	82.85	0	19.63	162	569.7	63
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	425.19	0	41.72	0	946.4	163
Magnez [mg]	10%	304.5	91.06	100.64	0	20.35	0	212.06	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	2.87	0	0.79	0	7.09	110
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	72.05	0	42.36	0	214.23	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.62	0	1.01	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	2.89	2.87	0	2.46	0	8.23	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.31	0	0.05	0	0.67	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.4	0	0.06	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	14.01	0	1.08	0	16.32	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	43.23	0	25.41	0	74.54	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	1.56	0	3.11	0.27	7.24	160

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	657.3	652.9	66.9	530.6	110.2	2018.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2772.5	2733.7	282.5	2234.6	465.7	8489.2	102
Białko [g]	10%	100	30.7	30.7	0.5	16.8	7.6	86.4	88
Tłuszcz [g]	10%	66	16	29.8	0.5	15.6	2.1	64.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	3.4	0	2.1	0.5	12.8	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	15.7	0	6.5	0.5	25.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	8.3	0.1	5.8	1	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	76.9	0	0	0.5	88.7	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.82	69.39	16.33	81.63	15.3	281.5	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.02	10.12	13.09	6.12	2.07	49.44	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.57	8.21	2.7	2.11	0.32	15.92	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.85
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.91
Sód [mg]	10%	2000	1109.71	249	2.7	768.01	162.63	2292.07	113
Potas [mg]	10%	4700	500.7	1439.64	180.9	260.69	102.05	2483.99	54
Wapń [mg]	10%	900	294.4	134.94	5.4	28.65	28.35	491.75	55
Fosfor [mg]	10%	580	287.15	295.58	12.15	25.44	70.47	690.81	119
Magnez [mg]	10%	304.5	46.33	92.94	4.05	14.23	4.59	162.15	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.41	3.64	0.4	0.84	0.18	6.5	101
Witamina A [µg]	25%	565	127.19	52.46	10.35	11.42	5.17	206.61	37
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.67	0	1.01	0.34	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	2.58	5.92	0.51	3.82	0.74	13.6	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.31	0.04	0.05	0.02	0.59	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.37	0.03	0.06	0.13	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	5.35	0.21	0.65	0.3	7.74	69
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.31	31.48	6.2	6.85	3.1	69.97	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	0.69	0	2.13	0.45	5.73	128

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-17

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	763.4	572	105	584.1	95.3	2120	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3223.8	2408.2	445.2	2456	400	8933.4	106
Białko [g]	10%	100	28.6	42.8	1	20.9	5.9	99.4	100
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	14.9	0.3	21.1	4	54.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	2.9	0.1	3.1	2.4	14.9	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.3	0	6.3	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.1	0	5.7	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	74.9	0	0.3	0	85.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	131.95	71.1	25.38	77.83	8.77	315.05	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.81	10.15	20.73	5.84	8.77	70.31	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	8.85	1.83	0.67	0	16.4	55
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.85
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.49
Sód [mg]	10%	2000	1048.42	370.19	1.08	1048.37	97.2	2565.27	128
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1055.85	426.6	118.9	0	2156.69	46
Wapń [mg]	10%	900	280.18	95.55	6.48	28.54	162	572.76	64
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	377.8	21.6	54.91	0	794.57	137
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	84.51	35.64	8.45	0	208.33	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	2.93	0.43	0.43	0	5.47	86
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	73.34	8.1	34.2	0	215.47	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.22	0.22	3.86	0	9.72	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.22	0.03	0.02	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.35	0.1	0.11	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	14.11	0.51	0.48	0	17.62	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	44	4.85	20.52	0	75.28	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	1.02	0	2.91	0.27	6.41	142

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-05-18

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	802.3	584.6	82.1	371.1	149.8	1990.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3376.4	2462.1	347.6	1564.8	625	8376.2	99
Białko [g]	10%	100	38.4	37.2	1.9	13.3	10.8	101.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	25	14.4	0.9	8.7	9.4	58.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	4.2	0.2	1.9	6.4	20.6	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	5	0.3	1.9	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.7	0.1	3.3	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	111.7	29.3	38	0	422.9	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.23	80.69	16.72	61.06	5.4	272.11	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.11	19.27	10.12	5.55	5.4	55.47	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.74	8.9	0.59	2.71	0	16.96	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.46
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.81
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.73
Sód [mg]	10%	2000	1315.27	321	36.06	850.12	54	2576.46	130
Potas [mg]	10%	4700	674.33	1088.83	47.28	486.17	0	2296.63	48
Wapń [mg]	10%	900	333.6	109.85	6.19	33.52	0	483.18	54
Fosfor [mg]	10%	580	540.54	371.61	23.92	85.48	0	1021.56	176
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	73.65	2.4	29.68	0	200.34	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	2.69	0.33	1.24	0	8.45	131
Witamina A [μg]	25%	565	99.28	38.39	20.04	21.01	0	178.73	33
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.83	0.13	1.19	0	4.39	43
witamina E [mg]	30%	9	2.79	2.43	0.14	2.21	0	7.59	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.22	0.01	0.09	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.37	0.05	0.13	0	1.33	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	12.67	0.1	1.4	0	15.24	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	10.79	0.93	12.16	0	29.47	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.89	0.1	2.36	0.15	6.44	143

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2050.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8628.8	102
Białko [g]	10%	100	94.2	95
Tłuszcz [g]	10%	66	62.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.8	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.3	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	285.45	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.58	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.12	51
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2951.97	147
Potas [mg]	10%	4700	2081.87	44
Wapń [mg]	10%	900	586.25	65
Fosfor [mg]	10%	580	800.83	138
Magnez [mg]	10%	304.5	177.83	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	98
Witamina A [µg]	25%	565	181.41	32
Witamina D [µg]	10%	10	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	8.64	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.5	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	51.45	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.37	164