

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

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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 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. 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. 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

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. 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 (karoteny).] 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. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 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. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 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 kielbasa 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	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) 350.00g 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 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. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. Rw jabłko 150.00g 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 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: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# pasta serowa z groszkiem 70.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12%, p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250] 8. 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]				
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-05-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek 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. Jaja gotowane iżż 50.00g 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 gulaszowa (na szynce) 350.00g 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. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 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]	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 (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 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 30.00g [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 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 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	pośilek 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. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, 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. #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,	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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]	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 (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]

gorczycę.] 8. #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.]				
Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-09				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 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. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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# ser rycki edam light 30.00g	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# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g 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	1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g 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: 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

[składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%			
8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	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%			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-05-10				
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%	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]	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]	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]
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]	2. P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g 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%		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]	3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%		3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	
4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	4. 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%		4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%	
5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%	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		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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%			6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki	

7. P#w poledwica 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.] 8. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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 jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, 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]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-05-11				
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. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne	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. 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]	1. Placek biszkoptowy łąciaty z wiśnią 50.00g 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: 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, 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. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%	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, 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%		cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Rw galaretki 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]	
--	--	--	---	--

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	533.3	641.5	257.8	514.2	135.8	2082.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2250.5	2695.7	1092.3	2162.3	570.6	8771.7	105
Białko [g]	10%	100	21	35.7	6.9	16.4	6.8	87.1	87
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	21.9	1.8	18.1	5	58.8	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	5.5	0.2	4.2	1.2	15.9	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.7	6.4	0.1	3.8	0.5	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.7	0	5.1	1	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.8	0	0.2	0	21.9	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.7	78.54	54.79	71.89	16.14	308.08	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.2	11.04	11.6	5.88	2.12	45.86	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.39	6.81	2.78	1.4	0.64	14.04	47
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.41
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.44
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.15
Sód [mg]	10%	2000	2394.1	594.46	3.55	890.07	369.72	4251.91	213
Potas [mg]	10%	4700	288.66	752.34	449.96	152.43	152.28	1795.68	38
Wapń [mg]	10%	900	355.33	53.43	39.85	35.08	4.85	488.57	54
Fosfor [mg]	10%	580	74.21	150.68	34.29	48.78	11.34	319.32	55
Magnez [mg]	10%	304.5	22.3	62.66	12.19	11.07	4.32	112.55	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.61	2.02	1.06	0.55	0.27	5.52	87
Witamina A [μg]	25%	565	8.92	22.94	7.13	5.61	10.35	54.96	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.41	0.41	0	1.35	0.33	3.52	35
witamina E [mg]	30%	9	2.65	2.71	0.63	2.84	1	9.84	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.14	0.04	0.03	0.03	0.35	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.15	0.07	0.1	0.02	0.45	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.92	3.88	1.23	0.23	0.51	6.79	59
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	6.65	1.65	0	2.47	1.02	10.62	236

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	741.3	627.4	66.9	470.8	95.3	2001.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3119.9	2632.1	282.5	1986.8	400	8421.5	100
Białko [g]	10%	100	34.2	34.1	0.5	21.5	5.9	96.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	23.7	22.7	0.5	10.3	4	61.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	4.3	0	3.9	2.4	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.7	0	1.6	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.6	0.1	3.2	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	78.8	0	1.3	0	91.7	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.83	77.49	16.33	73.86	8.77	275.3	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.36	15.26	13.09	5.48	8.77	58.98	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.33	12.06	2.7	2.26	0	19.36	65
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.35
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.37
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.28
Sód [mg]	10%	2000	1667.99	367.27	2.7	2202.89	97.2	4338.06	216
Potas [mg]	10%	4700	504.64	1882.65	180.9	140.99	0	2709.19	58
Wapń [mg]	10%	900	298.23	171.22	5.4	304.94	162	941.8	105
Fosfor [mg]	10%	580	292.06	361.13	12.15	49.16	0	714.51	122
Magnez [mg]	10%	304.5	46.92	111.19	4.05	14.19	0	176.36	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	4.01	0.4	0.91	0	6.65	104
Witamina A [μg]	25%	565	36.11	149.3	10.35	36.11	0	231.88	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.68	0	1.01	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	9	2.53	5.05	0.51	2.2	0	10.3	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.41	0.04	0.04	0	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.46	0.03	0.1	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	6.24	0.21	0.66	0	8.32	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	70.33	6.2	21.66	0	119.88	177
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.63	1.02	0	6.11	0.27	10.84	240

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	758.9	659.9	105	462.5	107.2	2093.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3202.3	2761.9	445.2	1952.5	451.2	8813.4	104
Białko [g]	10%	100	32.9	29.2	1	22.2	4.4	90	89
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	32.9	0.3	10.5	3.4	63.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	7.4	0.1	4	0.8	19.4	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	14.2	0	1.4	0.5	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	6.3	0	3.1	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	94.3	0	0	0	231.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	122.13	63.49	25.38	69.91	14.69	295.62	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.6	19.75	20.73	3.19	1.3	59.6	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.85	3.7	1.83	0.51	0.32	11.23	37
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.03
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.61
Sód [mg]	10%	2000	1285.84	200.85	1.08	2588.58	259.56	4335.92	216
Potas [mg]	10%	4700	554.07	581.29	426.6	70.06	76.14	1708.17	36
Wapń [mg]	10%	900	299.71	169.49	6.48	317.08	2.42	795.2	88
Fosfor [mg]	10%	580	415.22	347	21.6	11.89	5.67	801.39	139
Magnez [mg]	10%	304.5	93.67	42.76	35.64	6.04	2.16	180.27	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	2.3	0.43	0.39	0.13	5.72	89
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	70.62	8.1	4.72	5.17	94.17	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.56	0	1.01	0.33	3.62	36
witamina E [mg]	30%	9	2.33	4.72	0.22	1.59	0.74	9.62	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.31	0.03	0.01	0.01	0.68	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.61	0.1	0.03	0.01	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.32	3	0.51	0.1	0.25	6.2	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	14.83	4.85	2.83	3.1	28.96	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.57	0.55	0	7.19	0.72	10.83	240

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	851.1	645.1	46.5	339.2	92.8	1974.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3577.2	2702	196.6	1428.1	391.8	8295.9	99
Białko [g]	10%	100	33.2	28.5	0.5	13.1	3.6	79.1	80
Tłuszcz [g]	10%	66	30.2	28.3	0.2	9.9	2.1	71	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	4.9	0	1.5	0.5	18.2	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	12.3	0	3.5	0.4	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.3	0	4.3	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.3	0	0	0	132.6	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.67	73.38	11.25	50.62	14.65	263.57	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.14	16.51	10.35	4.5	0.75	53.26	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	8.86	1.53	2.73	0	17.52	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.81
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.89
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.3
Sód [mg]	10%	2000	1700.83	478.84	3.6	589.44	268.2	3040.93	151
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1546.28	0	207.7	0	2352.16	50
Wapń [mg]	10%	900	288.1	92.16	0	13.98	0	394.25	44
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	285.18	0	18.88	0	710.19	122
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	84.4	0	9.47	0	180.44	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.27	0	0.6	0	6.48	101
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	52.64	0	39.73	0	102.2	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.89	0	1.01	0.33	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.75	0	3.17	0.49	11.13	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.29	0	0.03	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.36	0	0.05	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	5.52	0	0.86	0	7.59	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	21.79	0	23.83	0	51.53	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.72	1.33	0.01	1.63	0.74	7.6	169

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	665.9	713.6	107.4	449.4	110.2	2046.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2811.7	2997.5	454.3	1894.9	465.7	8624.3	102
Białko [g]	10%	100	29.5	35.7	3	16.3	7.6	92.3	93
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	25.8	1.8	11.4	2.1	54.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	7	0.5	2.6	0.5	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.3	0	3.6	0.5	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	5.6	0	3.9	1	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	118.2	0	105.7	0.5	235.7	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.4	87.83	19.87	71.11	15.3	301.53	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.76	12.6	13.15	5.03	2.07	58.64	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	6.56	0.23	1.68	0.32	11.6	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.41
Sód [mg]	10%	2000	2476.9	236.2	40.32	789.67	162.63	3705.74	185
Potas [mg]	10%	4700	517.71	728.98	0	302.9	102.05	1651.65	35
Wapń [mg]	10%	900	600.58	172.69	21.6	61.37	28.35	884.6	98
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	305.17	0	97.98	70.47	764.02	132
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	76.47	0	19.01	4.59	147.76	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.17	0	1.56	0.18	7.42	115
Witamina A [μg]	25%	565	39.76	51.22	0	34.42	5.17	130.58	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.76	0	1.52	0.34	3.73	37
witamina E [mg]	30%	9	2.59	4.85	0	2.66	0.74	10.86	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.46	0	0.06	0.02	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.45	0	0.23	0.13	1.27	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	3.28	0	0.54	0.3	5.38	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.85	30.73	0	20.65	3.1	78.35	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.88	0.65	0.11	2.19	0.45	9.26	206

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	698.6	639	105	413.8	133.6	1990.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2947.4	2687.7	445.2	1736.9	559.5	8376.9	100
Białko [g]	10%	100	31.5	42.2	1	15	14.8	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	18.4	0.3	17.3	6.7	58.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4.7	0.1	5.8	4	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	6.7	0	1.4	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	3.8	0	3.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.1	0	0	0	86	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.93	81.27	25.38	49.68	3.37	270.64	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.5	19.55	20.73	3.76	3.37	63.93	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.1	10.45	1.83	0.67	0	18.07	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.12
Sód [mg]	10%	2000	1136.12	993.22	1.08	1094.46	378	3602.88	181
Potas [mg]	10%	4700	590.94	1865.37	426.6	102.77	0	2985.69	64
Wapń [mg]	10%	900	324.46	242.46	6.48	12.41	0	585.83	65
Fosfor [mg]	10%	580	404.49	474.29	21.6	14.59	0	914.98	159
Magnez [mg]	10%	304.5	83.13	112.33	35.64	6.94	0	238.05	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.8	4.51	0.43	0.4	0	7.15	112
Witamina A [μg]	25%	565	12.04	75.9	8.1	34.2	0	130.25	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.87	0	1.01	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	9	3.22	3.11	0.22	2.11	0	8.68	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.29	0.03	0.01	0	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.54	0.1	0.04	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.58	16.87	0.51	0.45	0	20.41	177
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.22	45.54	4.85	20.52	0	78.15	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.15	2.75	0	3.04	1.05	9	200

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	756.1	631.7	79.2	483.8	95.3	2046.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.8	2653.4	335.3	2038.5	400	8610.1	103
Białko [g]	10%	100	33.6	36.5	2.3	27.4	5.9	106	106
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	21.4	1.2	13.7	4	63	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	3.4	0.4	4.9	2.4	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	9.4	0.3	3	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	5.6	0.1	4	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	106.4	29.3	30.3	0	491.4	163
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.83	77.79	14.78	63.33	8.77	271.51	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.47	15.43	10.17	5.12	8.77	53.98	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.78	9.26	0.13	1.55	0	15.74	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.87
Sód [mg]	10%	2000	973.08	437.17	36.19	2296.19	97.2	3839.84	193
Potas [mg]	10%	4700	704.71	1554.16	17.28	408.23	0	2684.4	57
Wapń [mg]	10%	900	335.86	116.57	4.94	335.78	162	955.16	106
Fosfor [mg]	10%	580	581.65	272.25	20.45	109.13	0	983.49	170
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	85.38	1.54	23.58	0	207.57	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	2.69	0.24	1.32	0	8.86	139
Witamina A [µg]	25%	565	204.15	51.7	18.47	20.67	0	295	52
Witamina D [µg]	10%	10	2.56	0.67	0.13	1.62	0	5	50
witamina E [mg]	30%	9	3.02	4	0.06	2.4	0	9.49	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.27	0.01	0.08	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.27	0.04	0.12	0	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.07	6.39	0.05	3.41	0	10.93	95
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.92	31.02	0	12.4	0	49.34	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.7	1.21	0.1	6.37	0.27	9.59	213

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2033.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8559.1	102
Białko [g]	10%	100	93.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	61.6	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.4	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	283.75	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	56.32	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.36	51
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	58
Sód [mg]	10%	2000	3873.61	194
Potas [mg]	10%	4700	2269.56	48
Wapń [mg]	10%	900	720.77	80
Fosfor [mg]	10%	580	743.99	128
Magnez [mg]	10%	304.5	177.57	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.83	107
Witamina A [µg]	25%	565	148.43	26
Witamina D [µg]	10%	10	3.57	36
witamina E [mg]	30%	9	9.99	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.37	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	62.31	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.68	215