

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 16-22.06.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-16
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: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-16				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%	1. P# zupa ogórkowa 400.00g 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% 2. K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Ser Mozzarella Galbani 13% , Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek granulowany 0% , Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki:	1. Arbuz 150.00g 2. Rw płatki jaglane na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70% , Płatki jaglane 30%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

4. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250, może zawierać gluten, seler] 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%	Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		4. P# pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
---	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. P# w poledwica sopocka aro*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczyce.] 5. P# powidła śliwkowe 40.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 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%	1. P# zupa krem wielowarzywny 395.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 2. #groszek ptyśiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 3. P#o bolognese wegetariańskie 200.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Marchew 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Rw pasta z tuńczyka i jajka 100.00g 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 sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 4. P#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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%	1. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g 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% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. P# sos pietruszkowy 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]	1. P# jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. 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# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# pasta z groszku z koprem 70.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	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 kwaszony 30.00g 4. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250, może zawierać gluten, seler)]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. P# ser mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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%	1. P# zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. P#o gulasz węgierski (z indykiem) 200.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 4. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Placek biszkoptowy z truskawkami 60.00g składniki: Truskawki 43%, Mąka pszenna typ 500 19%, Jaja kurze całe 19%, Cukier 19%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. #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.] 5. #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.] 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 7. P# ser twarogowy chudy 30.00g	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	--	--	--	---

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% - Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] - P# dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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# zupa kalafiorowa 300.00g 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% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 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 trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] - 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# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%	#serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]	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, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, p# Ser twarogowy chudy 39%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% - Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	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).] - Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny	- Rw zupa krupnik 400.00g składniki: - P#o surówka z kapusty białej z	P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 250.00g składniki: p# Jogurt	P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny	P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 5. P#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 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%	kukurydzą i koprem 200.00g 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% 3. # pulpet drobiowy nadziewany serem - zapiekany 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 81%, Jaja kurze całe 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% 5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%	zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
---	--	--	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. Jaja gotowane iżż 50.00g 5. 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. #kielbasa 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]	1. P# rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 7. 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. Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P#w poledwica sopočka aro*bg 40.00g [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.] 4. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			zawierać seler, gorczycę] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-16

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	528.9	671.2	241.7	470.3	133.6	2045.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2225.9	2808.3	1023.7	1982.2	559.5	8599.8	103
Białko [g]	10%	100	24	37.9	9	17.9	14.8	103.7	104
Tłuszcz [g]	10%	66	17	31.6	2.8	13.2	6.7	71.6	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	6	1.1	2.4	4	20	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	14.1	0.3	4.6	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	7.9	0	5.5	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	73.4	4.7	0.6	0	79.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.31	63.7	45.14	70.07	3.37	252.6	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.05	14.6	15.22	5.09	3.37	42.36	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.07	10.09	0.4	0.57	0	12.14	41
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	23.08
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.62
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	46.3
Sód [mg]	10%	2000	2640.7	655.33	45.49	768.17	378	4487.71	224
Potas [mg]	10%	4700	125.4	2068.38	308.74	107.43	0	2609.96	56
Wapń [mg]	10%	900	342.01	184.35	121.5	65.24	0	713.11	79
Fosfor [mg]	10%	580	28.27	519.93	103.81	88.39	0	740.41	128
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	144.2	14.04	9.15	0	175.16	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	3.45	0.36	0.5	0	4.87	77
Witamina A [μg]	25%	565	7.7	104.39	12.03	5.18	0	129.33	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.8	0	1.36	0	3.52	36
witamina E [mg]	30%	9	2.05	7.4	0.14	3.02	0	12.62	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.41	0.12	0.02	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.52	0.17	0.18	0	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.13	16.75	0.34	0.16	0	17.4	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.62	59.19	7.22	3.11	0	74.15	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.33	1.82	0.12	2.13	1.05	11.21	250

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-17

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	503.1	733.4	194.1	543.9	149.8	2124.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2127.1	3094.9	818.3	2288	625	8953.5	106
Białko [g]	10%	100	19.5	34.4	10.9	24.9	10.8	100.6	101
Tłuszcz [g]	10%	66	8.3	15.3	4.8	18.5	9.4	56.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	3.3	2.8	3	6.4	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6	0	2.8	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	3.2	0	3.4	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	31.6	0	108.7	0	141.2	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	88.07	117.28	27.63	69.71	5.4	308.1	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.85	13.73	22.98	4.63	5.4	64.61	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.17	5.72	1.83	0.9	0	9.64	32
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.72
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.47
Sód [mg]	10%	2000	1172.08	300.93	253.08	1004.61	54	2784.72	140
Potas [mg]	10%	4700	219.99	948.05	426.6	191.49	0	1786.13	38
Wapń [mg]	10%	900	49.96	110.45	6.48	25.3	0	192.2	22
Fosfor [mg]	10%	580	39.07	217.26	21.6	77.57	0	355.51	61
Magnez [mg]	10%	304.5	14.51	65.41	35.64	10.62	0	126.19	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.18	2.52	0.43	1.17	0	5.31	83
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	38.39	8.1	37.9	0	90.17	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.59	0	1.53	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	1.62	2.4	0.22	2.49	0	6.75	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.19	0.03	0.04	0	0.32	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.26	0.1	0.2	0	0.64	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	4.6	0.51	0.68	0	6.17	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	23.03	4.85	22.74	0	54.1	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0.83	0.7	2.79	0.15	6.96	155

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-18

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	501.5	770	286.2	375.1	145.1	2078	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2114.1	3223.3	1205	1575.2	608.1	8726	104
Białko [g]	10%	100	24.6	33	11.4	10.1	6.1	85.4	85
Tłuszcz [g]	10%	66	13.4	35.8	7.4	13.9	7	77.7	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	11.5	2.9	1.9	2.3	23.7	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	12.9	1.1	5.9	0.4	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	5.6	1.3	5.5	1	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	87.1	0	0	0	88	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.01	83.25	45.35	53.97	14.3	267.91	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.92	17.74	13.49	4.71	0.48	41.35	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.93	8.84	4	3.42	0.13	17.34	56
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.1
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	33.34
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.55
Sód [mg]	10%	2000	2575.54	286.05	99.81	587.95	609.21	4158.57	207
Potas [mg]	10%	4700	130.53	1042.8	230.85	171.45	26.73	1602.37	35
Wapń [mg]	10%	900	337.69	139.83	187.2	32.45	4.85	702.04	80
Fosfor [mg]	10%	580	31.51	213.27	198.9	46.29	7.29	497.27	85
Magnez [mg]	10%	304.5	8.84	61.18	59.4	19.38	11.61	160.42	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.5	2.54	1.89	1.3	0.1	6.35	100
Witamina A [µg]	25%	565	35.47	63.22	3.45	10.02	3.82	116	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.71	0	1.01	0.33	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	2.17	5.18	0.8	3.48	0.49	12.13	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.22	0.19	0.07	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.28	0.07	0.06	0	0.51	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.48	4.01	0.44	0.68	0.05	5.67	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.28	25.2	2.06	6.01	0.53	55.11	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.15	0.79	0.27	1.63	1.69	10.39	232

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-19

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	500.2	664.2	98.2	648.9	95.3	2006.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2109.2	2792.1	415.6	2724.4	400	8441.4	100
Białko [g]	10%	100	23.9	29.7	2.4	26.7	5.9	88.9	89
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	22.3	1.2	26.3	4	67	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	3.2	0.3	9	2.4	20.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.9	0.4	2	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0.2	4.2	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	36.8	0.5	0	61.4	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.8	88.8	19.67	76.67	8.77	265.73	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.08	26.98	11.58	10.42	8.77	62.85	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.47	5.57	0.65	1.05	0	7.75	27
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.74
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	27.94
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.32
Sód [mg]	10%	2000	1155.88	768.62	45.04	1603.44	97.2	3670.19	183
Potas [mg]	10%	4700	135.39	796.95	55.76	125.95	0	1114.07	24
Wapń [mg]	10%	900	31.51	86.4	12.75	44.11	162	336.79	38
Fosfor [mg]	10%	580	29.35	115.82	33.53	75.61	0	254.32	44
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	45.39	4.55	8.2	0	65.92	22
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.33	3.43	0.49	0.6	0	4.88	77
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	57.15	35.9	7.56	0	107.75	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0.17	1.36	0	3.34	35
witamina E [mg]	30%	9	2.25	4.33	0.11	2.05	0	8.75	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.09	0.02	0.02	0	0.17	17
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.18	0.07	0.15	0	0.45	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	3.43	0.15	0.17	0	4.08	36
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	34.29	7.6	4.53	0	50.71	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	2.13	0.12	4.45	0.27	9.17	204

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-06-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	523	835.5	167.2	480.4	108.8	2115.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2209	3499.6	704	2026.2	460	8899	105
Białko [g]	10%	100	20.3	36.5	7.4	22.4	7.6	94.3	94
Tłuszcz [g]	10%	66	10.8	35.6	5.3	12.3	2	66.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	8.6	3.4	1.9	0.4	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	15.9	0	4.7	0.5	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	7.6	0	4.8	1	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	96.5	0	0.5	0.5	98.6	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.41	99.11	22.38	70.25	14.98	293.15	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.51	15.23	21.6	5.2	1.72	65.26	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.88	13.72	0	0.72	0.13	15.46	51
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.23
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.29
Sód [mg]	10%	2000	902.62	277.71	48.6	750.27	160.74	2139.94	107
Potas [mg]	10%	4700	170.49	1884.48	0	209.9	59.67	2324.54	49
Wapń [mg]	10%	900	30.97	132.98	0	43.79	29.97	237.72	26
Fosfor [mg]	10%	580	31.51	347.61	0	88.41	71.01	538.55	92
Magnez [mg]	10%	304.5	8.57	110.48	0	11.7	4.59	135.35	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.44	4.08	0	0.59	0.1	5.23	82
Witamina A [μg]	25%	565	37.72	125.92	0	9.55	1.79	175.01	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.68	0	1.02	0.34	3.06	30
witamina E [mg]	30%	9	2.34	5.81	0	3	0.52	11.68	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.41	0	0.04	0.01	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.45	0	0.17	0.13	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.68	6.18	0	0.57	0.09	7.53	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.63	75.55	0	5.73	1.07	105	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.5	0.77	0.13	2.08	0.44	5.34	119

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-06-21

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	496.9	622	270.4	482.6	133.6	2005.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2093.5	2607.7	1140.1	2035.3	559.5	8436.4	101
Białko [g]	10%	100	21.7	35.9	9.6	22.2	14.8	104.4	105
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	25.6	5.9	12.2	6.7	64.9	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	4	2.6	4.4	4	18.8	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	11.9	0.8	1.9	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	6.6	0.9	4.2	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	35.4	96.5	0	0	0	132	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.61	65.99	46.21	71.26	3.37	257.46	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.69	12.92	22.47	4.54	3.37	48.01	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.07	8.13	3.34	0.86	0	13.41	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	23.55
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	46.18
Sód [mg]	10%	2000	996.12	732.63	88.65	2599.35	378	4794.77	240
Potas [mg]	10%	4700	229.02	1773.02	409.95	145.16	0	2557.16	55
Wapń [mg]	10%	900	45.27	200.05	164.7	313.46	0	723.5	80
Fosfor [mg]	10%	580	97.28	481.93	144.9	14.05	0	738.16	127
Magnez [mg]	10%	304.5	16.73	128.44	63.45	6.94	0	215.58	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.9	3.18	1.46	0.48	0	6.03	95
Witamina A [μg]	25%	565	6.69	84.9	5.62	37.57	0	134.79	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.83	0.15	0	1.35	0	3.34	34
witamina E [mg]	30%	9	2.31	5.81	0.57	2.82	0	11.53	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.35	0.14	0.02	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.43	0.11	0.04	0	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.06	16.6	0.6	0.66	0	19.93	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.01	38.7	3.37	22.54	0	68.64	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	2.03	0.24	7.22	1.05	11.98	266

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-22

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	554.3	711.9	307.1	491.1	95.3	2159.8	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2329.2	2982.7	1291.7	2070.7	400	9074.5	109
Białko [g]	10%	100	20.7	41.6	5.7	24.3	5.9	98.3	99
Tłuszcz [g]	10%	66	21	31	10.6	12.7	4	79.5	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	7	6.3	3.2	2.4	26	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.7	3	1.4	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	6.2	0.5	3.2	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	45.6	77.8	0	0	251.3	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.71	70.63	47.64	70.12	8.77	267.89	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.79	12.32	17.49	4.27	8.77	47.67	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.47	8.43	0.9	0.91	0	10.73	36
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.11
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	33.25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.64
Sód [mg]	10%	2000	1150.93	195.34	69.72	1437.12	97.2	2950.32	148
Potas [mg]	10%	4700	183.54	1234.56	73.38	105.16	0	1596.66	34
Wapń [mg]	10%	900	48.61	165.4	34.08	13.87	162	423.97	47
Fosfor [mg]	10%	580	102.7	294.48	68.78	14.05	0	480.02	83
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	82.81	6.99	6.85	0	108.92	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.14	3.43	0.8	0.5	0	5.89	93
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	42.44	108.29	35.32	0	193.19	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.82	0.29	1.01	0	3.76	37
witamina E [mg]	30%	9	1.94	4.41	0.41	2.16	0	8.94	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.27	0.05	0.02	0	0.39	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.36	0.08	0.05	0	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.34	6.32	0.36	0.46	0	7.49	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	25.46	0.07	21.19	0	51.01	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.54	0.19	3.99	0.27	7.37	164

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2076.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8733	104
Białko [g]	10%	100	96.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	69.1	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	121.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	273.26	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	53.16	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.35	41
% energii z białka	10%	17	-	20
% energii z tłuszczu	10%	26	-	30
% energii z węglowodanów	10%	57	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3569.46	178
Potas [mg]	10%	4700	1941.56	42
Wapń [mg]	10%	900	475.62	53
Fosfor [mg]	10%	580	514.89	89
Magnez [mg]	10%	304.5	141.08	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.51	87
Witamina A [µg]	25%	565	135.18	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.32	33
witamina E [mg]	30%	9	10.34	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.75	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.53	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.92	199