

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 23-29.06.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 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: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 5. 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% 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# 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 buraczkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. 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% 7. K#o kotlet z indyka, mielony, panierowany w otrębach, pieczony z pieca 130.00g składniki: Indyk tuszka 58%, Płatki owsiane 14%, Jaja kurze całe 12%, Otręby pszenne 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Rw jabłko 200.00g 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: 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. K# pasta z soczewicy pomidorowa 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 60%, Koncentrat pomidorowy 30% 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 60.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Jaja gotowane iżż 30.00g 4. Ogórek kwaszony 30.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-24

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, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. Jaja gotowane iżż 50.00g 5. P#w filet złocisty/poładwica 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# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. Ogórek kwaszony 100.00g 6. P#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 300.00g składniki: Passata S 31%, Wieprzowina szynka surowa 29%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 200.00g 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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 70.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-25

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: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 4. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 5. P# powidła śliwkowe 30.00g [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# 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 krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P# sos pomidorowy z włoszczyzną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2% 5. Jaja gotowane iżż 100.00g	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 230.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę.] 6. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać gluten i seler.]	1. P# 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 30.00g 4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 5. P#w szynka z indyka indykol*bg 40.00g [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%	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 2. P# zupa koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% 6. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. Arbuz 200.00g 2. #serek homogenizowany waniliowy 100.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Paszтет z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. P#w poledwica sopocka aro*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-27

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g - Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% - P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g 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%	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - P# zupa pomidorowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g 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 fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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%	- Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] - Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten)]. - Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki:	P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki:

mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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%	wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 7. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%	wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. P#w polędwica sopočka 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 gorczycę.]	mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]
--	--	---	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 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. 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# 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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IZZ 4% 5. 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% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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. P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%	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: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. 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] 6. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
--	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-23

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	506.2	724.9	130.8	595.4	175.6	2133.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2135.2	3039.3	552.1	2503.1	740.8	8970.7	107
Białko [g]	10%	100	17.5	35.7	1	22.5	7	84	85
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	27.5	1	21.6	4.3	67.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	4.6	0.1	4.9	1.1	13.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	12.1	0	6.1	1.4	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	6.9	0.1	6.4	1.2	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	63.1	0	0	76.1	140.7	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.45	90.84	31.86	77.96	27.13	308.25	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.47	15.17	27.18	5.11	0.94	63.89	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.78	14.64	5.31	0.71	0.13	21.58	72
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	13.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.9
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	62.48
Sód [mg]	10%	2000	773.87	236.55	3.6	2449	510.11	3973.14	199
Potas [mg]	10%	4700	173.43	1662.03	241.2	147.25	55.62	2279.54	48
Wapń [mg]	10%	900	78.22	152.07	7.2	321.04	15.12	573.66	65
Fosfor [mg]	10%	580	93.05	440.38	16.2	17.22	51.3	618.15	107
Magnez [mg]	10%	304.5	11.45	160.72	5.4	9.71	14.31	201.6	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.6	6.04	0.54	0.52	0.59	8.31	129
Witamina A [µg]	25%	565	10.47	136.08	13.8	7.01	3.82	171.19	30
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.47	0	1.35	0.7	3.89	40
witamina E [mg]	30%	9	3.13	5.62	0.68	3.7	0.59	13.75	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.44	0.05	0.03	0.01	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.43	0.04	0.04	0.11	0.82	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.39	5.35	0.28	0.38	0.06	6.48	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.28	62.4	8.27	4.2	0.53	81.71	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.14	0.65	0.01	6.8	1.41	9.93	220

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-24

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	478.9	713.1	214.9	470.7	95.3	1973.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2019.5	2985.8	908.6	1985.7	400	8299.8	100
Białko [g]	10%	100	19.5	30.6	6.1	14.9	5.9	77.2	78
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	33.2	3.6	11.6	4	65	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	8	1.1	2	2.4	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	16.2	0	3.8	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	5.5	0	5.1	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	64.9	0	0	0	192.7	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.31	76.31	39.74	77.1	8.77	274.24	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.51	12.81	26.31	5.15	8.77	58.57	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.88	6.72	0.46	1.02	0	9.09	30
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.21
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	55.27
Sód [mg]	10%	2000	1117.27	962.37	80.64	754.23	97.2	3011.72	151
Potas [mg]	10%	4700	218.64	1546.41	0	195.34	0	1960.4	42
Wapń [mg]	10%	900	48.07	86.71	43.2	16.51	162	356.5	40
Fosfor [mg]	10%	580	104.86	393.08	0	18.57	0	516.51	89
Magnez [mg]	10%	304.5	13.07	125.16	0	10.14	0	148.38	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.25	3.48	0	0.5	0	5.24	82
Witamina A [μg]	25%	565	37.72	45.14	0	9.15	0	92.02	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	1.33	0	1.35	0	4.65	47
witamina E [mg]	30%	9	3.01	3.11	0	3.04	0	9.16	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.72	0	0.03	0	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.52	0	0.03	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.7	9.79	0	0.57	0	11.07	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.63	21.23	0	5.49	0	49.36	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	2.67	0.22	2.09	0.27	7.52	166

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-25

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	586.4	554.5	208.5	622.2	116.8	2088.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2472.8	2334.4	876.9	2611.6	491.7	8787.6	104
Białko [g]	10%	100	26.7	26	10.6	21.2	6.5	91.2	92
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	15.9	7	26.1	3.7	68.1	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	5	3.5	8.9	1.6	25.2	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.7	0.5	1.9	0.4	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	1.9	0.6	4.1	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	262.1	0	0	0	263	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.16	79.07	26.38	75.65	14.34	281.62	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.2	18.33	12.22	9.98	0.88	58.63	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.01	4.93	1.42	0.45	0.13	7.97	26
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.22
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.06
Sód [mg]	10%	2000	1316.35	277.66	134.42	1590.75	959.67	4278.86	215
Potas [mg]	10%	4700	181.83	973.44	78.45	110.02	33.75	1377.51	30
Wapń [mg]	10%	900	47.17	283.78	233.49	10.36	155.38	730.2	81
Fosfor [mg]	10%	580	37.72	402.09	89.63	11.89	6.21	547.55	94
Magnez [mg]	10%	304.5	22.34	66.79	26.7	5.77	2.16	123.77	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.04	3.12	0.8	0.33	0.05	5.36	84
Witamina A [μg]	25%	565	4.65	51.55	0	6.97	1.79	64.98	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.24	0	1.35	0.33	4.28	43
witamina E [mg]	30%	9	2.07	2.02	0.28	2.24	0.52	7.17	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.2	0.08	0.02	0	0.35	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.75	0.02	0.02	0	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.31	1.83	0.17	0.3	0.04	2.67	23
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.78	30.93	0	4.18	1.07	38.98	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.77	0.37	4.41	2.66	10.69	236

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-26

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	759.5	176.8	511.8	95.3	2071.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2223.7	3186.6	746.5	2157.4	400	8714.5	104
Białko [g]	10%	100	25.9	42.9	6	19.3	5.9	100.2	100
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	29.8	3.7	13.7	4	67.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	5.1	2.2	2.6	2.4	18	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	13.8	0	4.3	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	7.9	0	5.3	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	131.4	0	25.9	0	158.3	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.59	83.64	30.04	78.57	8.77	271.63	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.5	16.19	28.08	4.68	8.77	62.23	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.72	7.91	0.54	1.55	0	10.73	35
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.77
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.03
Sód [mg]	10%	2000	2657.89	405.84	34.2	1056.7	97.2	4251.85	213
Potas [mg]	10%	4700	137.82	1246.51	234	161.86	0	1780.2	38
Wapń [mg]	10%	900	336.61	224.53	10.8	27.66	162	761.61	84
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	347.97	16.2	41.34	0	434.32	75
Magnez [mg]	10%	304.5	8.03	74.04	3.6	11.94	0	97.63	32
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	3.01	0.36	0.72	0	4.57	71
Witamina A [μg]	25%	565	8.24	12.83	15	8.22	0	44.31	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.47	0	1.47	0	3.29	34
witamina E [mg]	30%	9	2.31	4.66	0.13	3.04	0	10.16	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.23	0.12	0.03	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.37	0.03	0.08	0	0.55	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	4.13	0.34	0.35	0	5.15	45
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	7.7	9	4.93	0	26.58	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.38	1.12	0.09	2.93	0.27	10.62	237

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-06-27

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	525.6	749.8	150.8	483.7	133.6	2043.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2215.2	3143.9	637.2	2037.5	559.5	8593.5	102
Białko [g]	10%	100	17.6	32.6	1.6	19.2	14.8	85.9	87
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	31.3	1	14.6	6.7	68.5	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	8.7	0	3.8	4	19.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	13	0	4.8	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	6	0.1	4.6	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	85.8	0	233.4	0	320.6	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.08	88.14	36.09	69.01	3.37	277.7	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.96	14.83	31.58	4.01	3.37	69.77	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.98	7.54	4.86	0.45	0	13.85	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.39
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.51
Sód [mg]	10%	2000	773.48	214.13	3.6	843.29	378	2212.51	111
Potas [mg]	10%	4700	161.66	1352.33	241.2	198.61	0	1953.81	41
Wapń [mg]	10%	900	77.38	174.27	7.2	50.46	0	309.31	35
Fosfor [mg]	10%	580	95.26	294.18	16.2	146.84	0	552.49	95
Magnez [mg]	10%	304.5	11.43	92.39	5.4	14.07	0	123.3	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.59	3.85	0.54	1.82	0	6.81	106
Witamina A [μg]	25%	565	155.86	47.64	13.8	6.97	0	224.28	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.73	0	2.47	0	4.57	46
witamina E [mg]	30%	9	3.45	4.28	0.68	2.58	0	11	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.29	0.05	0.05	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.41	0.04	0.35	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.53	5.38	0.28	0.34	0	6.54	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.51	28.58	8.27	4.18	0	62.56	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.14	0.59	0.01	2.34	1.05	5.53	123

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-06-28

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	529.1	837.2	89.2	475.7	149.8	2081.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2227.2	3519.1	376.7	2008.7	625	8757	103
Białko [g]	10%	100	24	43.3	0.7	26.9	10.8	105.7	106
Tłuszcz [g]	10%	66	17	27.8	0.7	9.8	9.4	64.9	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	7.5	0	2.3	6.4	22.7	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	6.6	0	1.9	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.7	0.1	4.2	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	18	0	0	0	18.9	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.23	107.89	21.78	70.61	5.4	275.91	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.32	18.99	17.46	4.86	5.4	51.04	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.72	8.98	3.6	1.55	0	14.86	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.32
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.97
Sód [mg]	10%	2000	2639.89	890.58	3.6	1183.12	54	4771.2	239
Potas [mg]	10%	4700	137.82	775.24	241.2	169.96	0	1324.22	28
Wapń [mg]	10%	900	336.61	119.07	7.2	26.09	0	488.98	54
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	168.93	16.2	23.68	0	237.62	41
Magnez [mg]	10%	304.5	8.03	55.39	5.4	12.24	0	81.07	27
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	2.25	0.54	0.81	0	4.08	63
Witamina A [μg]	25%	565	8.24	44.2	13.8	42.04	0	108.3	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.34	0	1.35	0	3.05	31
witamina E [mg]	30%	9	2.31	3.36	0.68	2.85	0	9.22	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.18	0.05	0.03	0	0.3	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.2	0.04	0.06	0	0.38	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	3.18	0.28	0.65	0	4.46	40
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	26.52	8.27	25.22	0	64.98	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.33	2.47	0.01	3.28	0.15	11.92	265

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-29

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	630.8	676.9	153.3	481.8	95.3	2038.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2647.9	2850.9	639.9	2031.9	400	8570.9	103
Białko [g]	10%	100	21.8	42.7	1.7	20.5	5.9	92.8	94
Tłuszcz [g]	10%	66	26.4	17.7	8.7	12.2	4	69.2	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	3.5	1.8	2.3	2.4	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.6	4.2	4.1	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.1	2.2	4.5	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	111.7	16.2	0.6	0	129.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.59	90.63	17.35	72.61	8.77	265.97	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.9	16.62	9.76	6.21	8.77	52.28	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.47	7.97	1.11	0.75	0	10.31	36
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.8
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.05
Sód [mg]	10%	2000	1598.77	313	83.21	997.07	97.2	3089.27	155
Potas [mg]	10%	4700	135.39	1117.38	67.51	145.47	0	1465.76	31
Wapń [mg]	10%	900	31.51	102.8	8.8	64.58	162	369.7	41
Fosfor [mg]	10%	580	29.35	420.64	24.94	91.67	0	566.61	98
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	78.32	6.21	10.68	0	102.99	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.33	2.7	0.35	0.52	0	3.92	61
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	18.45	10.54	36.86	0	72.98	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.89	0.07	1.02	0	3.34	34
witamina E [mg]	30%	9	2.25	3.25	1.52	3.09	0	10.13	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.23	0.02	0.02	0	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.37	0.03	0.19	0	0.65	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	15.5	0.15	0.53	0	16.52	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	11.07	0.2	22.11	0	37.67	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.44	0.86	0.23	2.76	0.27	7.72	171

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2061.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8670.6	103
Białko [g]	10%	100	91	92
Tłuszcz [g]	10%	66	67.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	174.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	279.33	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	59.49	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.63	42
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	52	-	54
Sód [mg]	10%	2000	3655.51	183
Potas [mg]	10%	4700	1734.49	37
Wapń [mg]	10%	900	512.85	57
Fosfor [mg]	10%	580	496.18	86
Magnez [mg]	10%	304.5	125.53	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.47	85
Witamina A [µg]	25%	565	111.15	19
Witamina D [µg]	10%	10	3.86	39
witamina E [mg]	30%	9	10.08	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.55	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	51.69	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.13	203