

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 30.06-06.07.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-30
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	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 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% 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 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 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]	1. P#d budyń śmietankowy z musem z truskawek 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%, Truskawki mrożone 35%, #budyń śmietankowy Winiary 5% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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# pasta drobiowa pietruszkowa 60.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 60.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).] 3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P# ser mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 6. 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 zawierać seler, gorczycę]	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 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. 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] 4. P#o filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, Kasza manna 7%, Cukier 2% 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 (karotenyl).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-02

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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. Jaja gotowane iżż 50.00g 6. P#w kielbasa 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]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzniętych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa gulaszowa (na szynce) 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P#o farsz - twarogowy 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2% 5. Rw naleśniki 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%	1. Jogurt z płatkami owsianymi 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0% 2. Arbuz 100.00g	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. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 60.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol*bg 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, 2025-07-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę.] 6. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać gluten i seler.]	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. R w ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%	1. #serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza i fasoli 60.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa z soczewicą 300.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 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. Gnocchi szpinakowe 150.00g [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] 6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 7. Rw sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%	1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 150.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 60.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P#w 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.] 6. P# twarożek z natką pietruszki 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 300.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# ser mozzarella w solance 7% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Jaja kurze całe 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. P# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe), może zawierać seler, gorczycę, soję, mleko oraz gluten] 6. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 60.00g 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	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

[składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%		okreźnice (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%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. Jaja gotowane iżż 100.00g 6. P#w kiefbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny	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 ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka	1. Placek biszkoptowy łąciaty z brzoskwinia 70.00g składniki: #brzoskwinie połówki w syropie Vera 45% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy], 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 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta twarogowa z buraczkem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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]	liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P# szynka pieczona z włoszczyzną i krojonymi pomidorami 240.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 42%, Pomidory krojone Dawtona 25%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	523.5	706.7	165.7	467.6	179.7	2043.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2209.5	2971.5	699.1	1969.9	760.6	8610.7	101
Białko [g]	10%	100	20.4	38.4	7.4	17.2	9.9	93.6	92
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	22.8	3.4	13.5	2.5	54.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	5.8	1.9	2.8	0.5	15.6	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	6.5	0.7	4.5	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.8	0.3	5.5	1.1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.8	9.1	23.1	0.5	57.5	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84	90.58	27.1	69.81	29.64	301.14	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.58	11.65	24.27	4.2	3.28	58	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.2	7.5	1.97	1.22	0.64	12.56	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.06
Sód [mg]	10%	2000	2370.7	650.53	90.03	772.73	305.19	4189.19	211
Potas [mg]	10%	4700	231.24	823.27	404.51	236.41	178.2	1873.65	41
Wapń [mg]	10%	900	347.41	58.35	248.41	31.74	30.77	716.7	80
Fosfor [mg]	10%	580	36.1	166.91	205.11	82.75	76.14	567.02	97
Magnez [mg]	10%	304.5	12.89	69.12	32.96	17.46	6.75	139.2	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.06	2.19	0.95	1.01	0.32	5.55	87
Witamina A [µg]	25%	565	8.92	25.32	55.91	12.79	10.35	113.3	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.47	0.01	1.81	0.34	4	40
witamina E [mg]	30%	9	2.33	2.77	0.17	2.96	1	9.24	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.16	0.08	0.05	0.03	0.39	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.16	0.36	0.1	0.14	0.84	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.51	4.29	0.46	2.4	0.56	8.24	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.35	11.75	33.55	7.67	6.2	64.54	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.58	1.8	0.25	2.14	0.84	10.47	233

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-01

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	555.3	608.6	225	480.9	95.3	1965.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2337.9	2558.5	950.1	2027.8	400	8274.4	98
Białko [g]	10%	100	27.8	37	7.4	20.9	5.9	99.2	99
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	19.2	3.3	12.7	4	56.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	3.5	1.6	4.4	2.4	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.6	0.6	1.9	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	4.9	0.3	4.2	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	76.8	8.1	0	0	86.2	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.82	76.11	43.26	71.05	8.77	271.04	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.8	19.05	28.92	6.14	8.77	68.7	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.69	8.66	3.92	0.91	0	14.2	47
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.48
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.52
Sód [mg]	10%	2000	1199.9	875.77	77.66	992.52	97.2	3243.06	163
Potas [mg]	10%	4700	134.47	2112.52	487.17	105.16	0	2839.35	60
Wapń [mg]	10%	900	38.85	247.87	205.82	13.87	162	668.42	75
Fosfor [mg]	10%	580	36.41	507.76	187.1	14.05	0	745.33	128
Magnez [mg]	10%	304.5	9.43	135.05	27.39	6.85	0	178.73	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	3.2	0.82	0.5	0	4.93	77
Witamina A [μg]	25%	565	34.38	71.85	15.16	35.32	0	156.73	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0.01	1.35	0	3.18	33
witamina E [mg]	30%	9	2.61	4.39	0.75	2.65	0	10.42	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.42	0.12	0.02	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.43	0.31	0.05	0	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.47	16.9	0.53	0.46	0	18.38	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	20.63	43.11	9.09	21.19	0	94.04	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.33	2.43	0.21	2.75	0.27	8.1	180

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-02

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	507.7	638.5	268.4	491	171.5	2077.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2136.3	2676.3	1130.8	2071.3	724	8738.8	104
Białko [g]	10%	100	19.8	32.8	11.1	24	6.5	94.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	28.4	6.9	12.4	3.8	68.6	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	7.8	3	4.5	0.9	21.2	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	10.4	0.9	1.9	0.5	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.5	1	4.1	1	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	66.7	0	0	0	194.5	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	69.24	64.58	41.69	70.94	27.92	274.39	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.56	16.84	16.47	3.32	1.76	41.98	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.53	3.58	2.74	0.51	0.32	7.69	26
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.22
Sód [mg]	10%	2000	1258.39	187.85	105.85	2755.98	399.96	4708.04	235
Potas [mg]	10%	4700	136.56	497.07	252.76	70.06	76.14	1032.61	22
Wapń [mg]	10%	900	53.47	158.6	196.68	317.08	2.42	728.28	81
Fosfor [mg]	10%	580	103.78	344.43	163.2	11.89	5.67	628.98	108
Magnez [mg]	10%	304.5	21.98	36.88	48	6.04	2.16	115.07	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.25	1.85	1.57	0.39	0.13	5.21	82
Witamina A [µg]	25%	565	3.97	51.71	7.5	4.72	5.17	73.09	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.96	0.43	0	1.35	0.33	4.08	41
witamina E [mg]	30%	9	2.23	3.45	0.57	2.08	0.74	9.1	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.26	0.21	0.01	0.01	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.62	0.06	0.03	0.01	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.14	2.53	0.46	0.1	0.25	3.5	30
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.38	12.66	4.5	2.83	3.1	25.49	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.49	0.52	0.29	7.65	1.11	11.77	261

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	510.3	763.4	161.1	463.7	174.5	2073.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2153.3	3214	681.5	1953.9	738.5	8741.4	104
Białko [g]	10%	100	20.4	37	4.5	16.3	9.7	88	88
Tłuszcz [g]	10%	66	12	22.1	2.7	13	2.4	52.4	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.9	0.8	2.9	0.5	12.7	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.5	0	4.1	0.5	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	5	0	4.9	1	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	65.8	0	105.7	0.5	173	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.57	106.87	29.8	71.13	28.53	316.93	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.8	17.95	19.73	5.06	2.53	60.08	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.15	5.8	0.35	1.68	0.32	9.31	31
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.63
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.1
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.27
Sód [mg]	10%	2000	2368.81	690.22	60.47	798.67	303.02	4221.23	211
Potas [mg]	10%	4700	147.54	639.38	0	302.9	102.05	1191.88	25
Wapń [mg]	10%	900	341.2	138.98	32.4	61.37	28.35	602.31	67
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	192.1	0	97.98	70.47	395.3	68
Magnez [mg]	10%	304.5	10.19	45.74	0	19.01	4.59	79.54	26
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	2.44	0	1.56	0.18	4.77	74
Witamina A [μg]	25%	565	38.04	51.47	0	34.42	5.17	129.1	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.58	0	1.85	0.34	4.14	42
witamina E [mg]	30%	9	2.67	4.57	0	3.15	0.74	11.15	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.26	0	0.06	0.02	0.38	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.26	0	0.23	0.13	0.72	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.51	2.74	0	0.54	0.3	4.1	36
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.82	30.88	0	20.65	3.1	77.46	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.58	1.91	0.16	2.21	0.84	10.55	234

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-05

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	563.1	671	105	616.9	133.6	2089.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2370.5	2821.6	445.2	2587.3	559.5	8784.4	105
Białko [g]	10%	100	27.8	40.6	1	18.8	14.8	103.3	104
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	20	0.3	27.1	6.7	72.2	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	5.3	0.1	8	4	20.9	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	7.3	0	3.7	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	3.9	0	5.1	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	106.6	0	0	0	108.6	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.09	87.17	25.38	74.93	3.37	263.96	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.86	21.74	20.73	6.31	3.37	60.04	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.84	10.57	1.83	1.34	0	14.59	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.96
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.36
Sód [mg]	10%	2000	1057.04	376.81	1.08	1215.47	378	3028.41	152
Potas [mg]	10%	4700	209.04	1848.4	426.6	155.9	0	2639.96	55
Wapń [mg]	10%	900	122.5	119.12	6.48	19.28	0	267.39	30
Fosfor [mg]	10%	580	157.28	471.85	21.6	20.66	0	671.4	116
Magnez [mg]	10%	304.5	14.87	110.9	35.64	9.91	0	171.32	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.73	4.75	0.43	0.5	0	6.43	101
Witamina A [μg]	25%	565	12.69	90.89	8.1	34.86	0	146.55	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	1.11	0	1.35	0	3.83	39
witamina E [mg]	30%	9	3.95	2.99	0.22	3.29	0	10.46	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.29	0.03	0.02	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.57	0.1	0.05	0	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.46	15.43	0.51	0.53	0	16.94	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.61	40.93	4.85	20.91	0	74.33	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	1.04	0	3.37	1.05	7.57	169

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-06

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	601.2	797.3	116.3	558.8	95.3	2169	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2524.8	3335.6	492.2	2352.5	400	9105.2	109
Białko [g]	10%	100	26.7	38.1	3.1	26	5.9	100	100
Tłuszcz [g]	10%	66	23.8	38.5	1.7	17.4	4	85.5	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	9.5	0.6	5.1	2.4	24.9	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	18.8	0.5	4.7	0	29.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	6.4	0.1	5.8	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	95.1	41	0.5	0	391.4	131
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.5	79.48	22.15	75.16	8.77	256.08	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.05	16.55	15.13	8.22	8.77	52.73	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.07	9.96	0.18	1.43	0	12.65	43
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.73
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.98
Sód [mg]	10%	2000	1302.4	562.18	51.81	2396.69	97.2	4410.3	221
Potas [mg]	10%	4700	221.7	1684.96	24.19	321.66	0	2252.53	49
Wapń [mg]	10%	900	73.54	127.95	6.91	371.67	162	742.09	82
Fosfor [mg]	10%	580	174.97	457.31	28.63	89.18	0	750.1	129
Magnez [mg]	10%	304.5	16.76	108.81	2.16	16.17	0	143.92	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.17	3.73	0.33	0.98	0	7.23	112
Witamina A [µg]	25%	565	7.7	53.89	25.86	15.31	0	102.79	19
Witamina D [µg]	10%	10	2.57	1.44	0.19	1.41	0	5.62	56
witamina E [mg]	30%	9	2.42	4.38	0.08	3.63	0	10.53	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.86	0.01	0.05	0	0.99	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.5	0.06	0.16	0	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.18	11.64	0.07	0.71	0	12.61	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.62	32.33	0	9.19	0	46.15	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.61	1.56	0.14	6.65	0.27	11.02	244

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2062.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8675.5	103
Białko [g]	10%	100	94	94
Tłuszcz [g]	10%	66	66.4	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	277.9	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	56.7	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.95	40
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3867.33	194
Potas [mg]	10%	4700	1969.78	42
Wapń [mg]	10%	900	553.13	62
Fosfor [mg]	10%	580	587.33	101
Magnez [mg]	10%	304.5	133.37	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.53	86
Witamina A [µg]	25%	565	117.65	21
Witamina D [µg]	10%	10	4.13	42
witamina E [mg]	30%	9	10.31	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.12	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	61.92	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.66	215