

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

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-16
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-16				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300, może zawierać jaja , mleko , nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne]	1. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek granulowany 0% , Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. # kapusta duszona na ciepło	1. Arbuz 200.00g	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerdy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250, może zawierać gluten, seler)] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 4. 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] 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		4. P# pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-17				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego,	1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 2. #groszek ptysiowy 5.00g	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. P#w poledwica sopocka aro*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	[składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. P#o bolognese wegetariańskie 200.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Marchew 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		[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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Rw sałatka z tuńczykiem 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 46% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 23%, Jaja gotowane IŻŻ 23%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Koper ogrodowy 1%	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. P#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, jaja kurze całe 8% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# pasta z groszku z koprem 70.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Ogórek kwaszony 30.00g 4. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250, może zawierać gluten, seler)]

8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%				
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-19				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól,	1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3% , Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. P#o gulasz węgierski (z indykiem) 200.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 4. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna , semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Placek biszkoptowy z truskawkami 60.00g składniki: Truskawki 43%, Mąka pszenna typ 500 19% , Jaja kurze całe 19% , Cukier 19%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3n) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę .] 5. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać gluten i seler .] 6. Herbata czarna, bez cukru	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%			200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	
Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-20				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300, może zawierać jaja , mleko , nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka	1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 3. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: Dorsz mrożony 62% , Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11% , Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. 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] 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: Dorsz mrożony 43% , p# Ser twarogowy chudy 39% , Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	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 twarogowy chudy 30.00g	

czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 7. 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%		wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-21				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas	1. Rw zupa krupnik 350.00g składniki: 2. 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% 3. # pulpet drobiowy nadziewany serem - zapiekany 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 81%, Jaja kurze całe 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól,	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 7. P#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	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% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-22				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]	1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%,	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. #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] 7. Jaja gotowane iżż 50.00g 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%		3. P#w poledwica sopocka aro*bg 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 4. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
--	---	--	--	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	748.6	654.5	65.3	456	95.3	2019.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.2	2740.3	277.2	1923.1	400	8493.9	101
Białko [g]	10%	100	35.2	35.9	1	17.8	5.9	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	29.4	0.1	11.7	4	66.2	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.3	5.4	0	2.1	2.4	18.3	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	13.3	0	4.1	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.4	0	4.5	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	70.6	0	0.6	0	81.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.38	66.08	15.12	70.04	8.77	267.41	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.42	13.03	13.68	5.07	8.77	54.99	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.74	9.28	0.54	0.57	0	15.13	51
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.61
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.87
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.52
Sód [mg]	10%	2000	2741.95	516.34	1.8	759.17	97.2	4116.47	206
Potas [mg]	10%	4700	585.75	2086.56	234	107.43	0	3013.74	63
Wapń [mg]	10%	900	596.17	157.4	10.8	65.24	162	991.62	109
Fosfor [mg]	10%	580	405.59	515.98	16.2	88.39	0	1026.17	177
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	142.01	3.6	9.15	0	241.06	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.69	3.34	0.36	0.5	0	6.9	108
Witamina A [μg]	25%	565	9.28	90.45	15	5.18	0	119.93	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.74	0	1.02	0	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	2.46	6.59	0.13	2.53	0	11.73	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.41	0.12	0.02	0	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.5	0.03	0.18	0	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.02	16.77	0.34	0.16	0	18.29	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	51.26	9	3.11	0	68.94	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.61	1.43	0	2.1	0.27	10.29	228

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	634.5	646.9	105	535.4	149.8	2071.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2681	2728.8	445.2	2254.5	625	8734.7	103
Białko [g]	10%	100	28.4	30.5	1	22.8	10.8	93.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	14.3	0.3	16.4	9.4	52	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3	0.1	2.7	6.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.8	0	2.5	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.1	0	3.3	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	27.6	0	87.8	0	126.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.39	101.68	25.38	74.45	5.4	312.31	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22	12.51	20.73	7.32	5.4	67.98	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.49	5.43	1.83	0.89	0	10.66	35
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.93
Sód [mg]	10%	2000	1288.63	278.81	1.08	992.18	54	2614.71	131
Potas [mg]	10%	4700	527.88	864.62	426.6	182.57	0	2001.68	42
Wapń [mg]	10%	900	302.14	99.14	6.48	22.32	0	430.1	48
Fosfor [mg]	10%	580	289.85	194.76	21.6	65.36	0	571.58	99
Magnez [mg]	10%	304.5	48.76	59.71	35.64	9.84	0	153.96	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	2.28	0.43	1.03	0	5.45	86
Witamina A [μg]	25%	565	7.04	34.42	8.1	37.84	0	87.41	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.43	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	2.02	2.3	0.22	2.46	0	7.02	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.17	0.03	0.03	0	0.42	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.24	0.1	0.17	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.97	4.13	0.51	0.67	0	6.3	54
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.22	20.65	4.85	22.7	0	52.45	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.57	0.77	0	2.75	0.15	6.53	145

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721	750.4	61.5	375.1	145.1	2053.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.5	3141.2	260.5	1575.2	608.1	8625.8	103
Białko [g]	10%	100	34.1	31.9	0.9	10.1	6.1	83.2	83
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	35.1	0.3	13.9	7	73.3	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	11.2	0	1.9	2.3	22.5	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	12.7	0	5.9	0.4	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.5	0	5.5	1	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	83.2	0	0	0	93.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.81	80.82	14.31	53.97	14.3	274.22	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.28	17.05	14.13	4.71	0.48	51.66	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	8.35	1.26	3.42	0.13	18.42	61
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	13.9
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.15
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.94
Sód [mg]	10%	2000	2687.59	276.56	0	587.95	609.21	4161.32	207
Potas [mg]	10%	4700	548.04	962.39	0	171.45	26.73	1708.62	37
Wapń [mg]	10%	900	583.93	129.18	0	32.45	4.85	750.42	84
Fosfor [mg]	10%	580	342.95	195.17	0	46.29	7.29	591.71	102
Magnez [mg]	10%	304.5	80.53	56.54	0	19.38	11.61	168.07	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	2.37	0	1.3	0.1	5.49	86
Witamina A [μg]	25%	565	37.05	59.25	0	10.02	3.82	110.15	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.65	0	1.01	0.33	3.09	31
witamina E [mg]	30%	9	2.76	5.04	0	3.48	0.49	11.77	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.2	0	0.07	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.26	0	0.06	0	0.76	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.66	3.61	0	0.68	0.05	7.01	60
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.23	22.82	0	6.01	0.53	51.6	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.46	0.76	0	1.63	1.69	10.4	231

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689.7	648.8	98.2	608.1	95.3	2140.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.5	2727.3	415.6	2553.4	400	9006.8	106
Białko [g]	10%	100	31.6	28.8	2.4	21.4	5.9	90.2	90
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	21.9	1.2	24.6	4	67	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	3.1	0.3	8.6	2.4	20.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	9.7	0.4	1.4	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	5.3	0.2	3.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	36.8	0	0	67.4	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.59	86.81	19.67	75.71	8.77	299.56	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.29	26.42	11.58	9.56	8.77	71.63	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.14	5.54	0.65	1.05	0	11.39	38
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	27.22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.73
Sód [mg]	10%	2000	1221.13	757.4	45.04	1583.37	97.2	3704.16	185
Potas [mg]	10%	4700	595.74	783.67	55.76	100.03	0	1535.22	33
Wapń [mg]	10%	900	285.67	85.21	12.75	18.19	162	563.84	62
Fosfor [mg]	10%	580	406.67	107.41	33.53	10.81	0	558.43	97
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	44.16	4.55	5.77	0	140.79	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.47	3.35	0.49	0.55	0	6.88	108
Witamina A [μg]	25%	565	8.69	57.15	35.9	7.56	0	109.32	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0.17	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	2.66	4.32	0.11	1.56	0	8.65	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.09	0.02	0.01	0	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.17	0.07	0.02	0	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	3.17	0.15	0.12	0	4.65	40
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.21	34.29	7.6	4.53	0	51.65	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	2.1	0.12	4.39	0.27	9.26	206

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	666.6	724.9	46.5	480.4	108.8	2027.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2814.5	3036.1	196.6	2026.2	460	8533.6	100
Białko [g]	10%	100	29.4	31.3	0.5	22.4	7.6	91.2	91
Tłuszcz [g]	10%	66	14	31.5	0.2	12.3	2	60.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	8.1	0	1.9	0.4	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	13.8	0	4.7	0.5	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	6.4	0	4.8	1	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	86	0	0.5	0.5	98.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.97	84.73	11.25	70.25	14.98	288.19	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.19	12.62	10.35	5.2	1.72	56.09	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.52	11.41	1.53	0.72	0.13	16.32	53
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.23
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	20.74
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.03
Sód [mg]	10%	2000	1019.71	230.45	3.6	750.27	160.74	2164.78	109
Potas [mg]	10%	4700	540.66	1503.9	0	209.9	59.67	2314.13	49
Wapń [mg]	10%	900	290.35	107.33	0	43.79	29.97	471.45	52
Fosfor [mg]	10%	580	287.15	282.57	0	88.41	71.01	729.15	126
Magnez [mg]	10%	304.5	46.06	89	0	11.7	4.59	151.36	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	3.35	0	0.59	0.1	5.41	84
Witamina A [μg]	25%	565	39.45	98.99	0	9.55	1.79	149.79	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.58	0	1.02	0.34	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	2.75	4.87	0	3	0.52	11.15	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.33	0	0.04	0.01	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.36	0	0.17	0.13	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	4.99	0	0.57	0.09	7.08	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.67	59.39	0	5.73	1.07	89.87	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.64	0.01	2.08	0.44	5.41	121

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	766.3	485.1	105	482.4	133.6	1972.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3233.6	2038	445.2	2036	559.5	8312.6	98
Białko [g]	10%	100	33.3	30.5	1	24	14.8	103.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	17.4	0.3	10.9	6.7	52.1	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	3.1	0.1	4.2	4	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	7.5	0	1.4	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.2	0	3.2	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	82.9	0	0	0	127.8	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	123.62	53.38	25.38	72.24	3.37	278	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.49	8.73	20.73	4.63	3.37	52.96	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.39	3.95	1.83	0.86	0	12.05	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	22.22
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.12
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.66
Sód [mg]	10%	2000	1239.57	589.42	1.08	2748.75	378	4956.83	247
Potas [mg]	10%	4700	646.53	703.48	426.6	145.16	0	1921.78	41
Wapń [mg]	10%	900	291.51	143.55	6.48	313.46	0	755.02	84
Fosfor [mg]	10%	580	408.72	299.2	21.6	14.05	0	743.59	128
Magnez [mg]	10%	304.5	88.42	67.54	35.64	6.94	0	198.55	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.1	1.89	0.43	0.48	0	4.91	78
Witamina A [μg]	25%	565	8.27	51.17	8.1	37.57	0	105.12	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.13	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.89	0.22	2.33	0	8.86	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.16	0.03	0.02	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.27	0.1	0.04	0	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.25	11.87	0.51	0.66	0	17.3	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.96	20.1	4.85	22.54	0	52.46	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.44	1.63	0	7.63	1.05	12.39	276

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	788.3	693	153.5	383.9	95.3	2114.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3315.5	2903.6	645.8	1616.1	400	8881.2	106
Białko [g]	10%	100	31.9	39.7	2.8	20.9	5.9	101.4	102
Tłuszcz [g]	10%	66	26.3	30.2	5.3	12.1	4	78.1	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.3	6.7	3.1	3.1	2.4	24.8	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	11.3	1.5	1.4	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6	0.2	3.2	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	38.9	38.9	0	0	215.1	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.81	69.53	23.82	48.07	8.77	258.01	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.19	11.75	8.74	3.51	8.77	47.98	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.14	7.94	0.45	0.91	0	13.46	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.67
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	33.46
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	47.88
Sód [mg]	10%	2000	1261.18	181.15	34.86	1203.12	97.2	2777.52	139
Potas [mg]	10%	4700	643.89	1166.03	36.69	105.16	0	1951.79	42
Wapń [mg]	10%	900	302.77	158.57	17.04	13.87	162	654.26	74
Fosfor [mg]	10%	580	480.02	270.62	34.39	14.05	0	799.09	138
Magnez [mg]	10%	304.5	90.79	78.31	3.49	6.85	0	179.45	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.28	3.2	0.4	0.5	0	7.39	115
Witamina A [μg]	25%	565	8.69	40.25	54.14	35.32	0	138.42	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.68	0.14	1.01	0	3.55	35
witamina E [mg]	30%	9	2.84	4.29	0.2	2.16	0	9.5	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.26	0.02	0.02	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.34	0.04	0.05	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.22	5.62	0.18	0.46	0	7.49	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.21	24.15	0.03	21.19	0	50.6	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.5	0.09	3.34	0.27	6.94	154

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2057.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8655.5	102
Białko [g]	10%	100	94.2	94
Tłuszcz [g]	10%	66	64.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	115.8	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	282.53	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	57.61	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.92	46
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	26	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	56
Sód [mg]	10%	2000	3499.4	175
Potas [mg]	10%	4700	2063.85	44
Wapń [mg]	10%	900	659.53	73
Fosfor [mg]	10%	580	717.1	124
Magnez [mg]	10%	304.5	176.18	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.06	95
Witamina A [µg]	25%	565	117.16	21
Witamina D [µg]	10%	10	3	30
witamina E [mg]	30%	9	9.81	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.73	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.66	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.74	194