

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 2-8.06.06.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-02
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, 2025-06-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. P# o bolognese wieprzowe z warzywami 350.00g 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 200.00g 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 twarogowa z pieczarkami i cebulą 70.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 50%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%	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# w szynka z indyka indykpol 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]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 130.00g składniki: Indyk tuszka 58%, p# Kajzerka, bułka pszenna 14% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. 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 jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%	1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# pasta serowa z groszkiem 70.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12%, p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250] 8. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]				
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. Jaja gotowane iżż 50.00g 8. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Arbuz 200.00g	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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g [składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler,	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. R w ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%	1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 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 (karoten).] 3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] 4. P# w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

gorczycę.] 8. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty Może zawierać gluten i seler.]				
Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser rycki edam light 30.00g	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza 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	1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

[składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-07				
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 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	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 + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 130.00g 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	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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierycą 50.00g 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	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

7. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 8. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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 MIELONY 0% 6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 7. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%		Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwicone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]	1. Placek biszkoptowy łąciaty z wiśnią 50.00g składniki: Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 45%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Mąka pszenna typ 500 13%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%	5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P# 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%		cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
--	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-02

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	533.3	742.5	94.7	472.7	200.1	2043.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2250.5	3120.7	399.4	1991.5	843.4	8605.8	103
Białko [g]	10%	100	21	40.9	4.2	17.5	8.9	92.7	93
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	25	1.9	13.7	5.3	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	6.2	1.1	3	1.3	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.7	7.3	0.4	4.7	0.5	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.2	0.1	5.4	1	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.8	5.2	5.3	0	32.3	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.7	92.01	15.48	70.18	29.37	293.76	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.2	12.21	13.87	4.74	2.58	48.62	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.39	7.62	1.13	0.96	0.64	12.75	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.94
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.34
Sód [mg]	10%	2000	2394.1	628.58	51.44	758.09	510.11	4342.35	218
Potas [mg]	10%	4700	288.66	794.96	231.15	160.71	152.28	1627.77	34
Wapń [mg]	10%	900	355.33	56.04	141.94	52.45	4.85	610.64	68
Fosfor [mg]	10%	580	74.21	156.86	117.2	110.48	11.34	470.11	81
Magnez [mg]	10%	304.5	22.3	65.35	18.83	11.39	4.32	122.21	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.61	2.12	0.54	0.63	0.27	5.19	81
Witamina A [μg]	25%	565	8.92	23.99	31.95	5.77	10.35	81	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.41	0.41	0.01	1.68	0.33	3.85	38
witamina E [mg]	30%	9	2.65	3.09	0.09	2.94	1	9.78	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.15	0.05	0.03	0.03	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.16	0.2	0.25	0.02	0.74	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.92	4.06	0.26	0.88	0.51	6.65	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.35	11.38	19.17	3.46	6.2	45.58	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.65	1.74	0.14	2.1	1.41	10.85	241

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-03

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	741.3	667.5	66.9	470.8	95.3	2042	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3119.9	2798.1	282.5	1986.8	400	8587.5	102
Białko [g]	10%	100	34.2	33	0.5	21.5	5.9	95.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	23.7	26.8	0.5	10.3	4	65.5	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	4.7	0	3.9	2.4	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	13	0	1.6	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6.7	0.1	3.2	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	79.6	0	1.3	0	92.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.83	78.99	16.33	73.86	8.77	276.8	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.36	17.02	13.09	5.48	8.77	60.74	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.33	10.98	2.7	2.26	0	18.28	62
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.07
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.97
Sód [mg]	10%	2000	1667.99	490.82	2.7	2202.89	97.2	4461.61	223
Potas [mg]	10%	4700	504.64	1735.59	180.9	140.99	0	2562.13	55
Wapń [mg]	10%	900	298.23	206.54	5.4	304.94	162	977.12	109
Fosfor [mg]	10%	580	292.06	347.47	12.15	49.16	0	700.85	120
Magnez [mg]	10%	304.5	46.92	109.43	4.05	14.19	0	174.6	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.44	0.4	0.91	0	6.08	95
Witamina A [µg]	25%	565	36.11	118.07	10.35	36.11	0	200.65	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.68	0	1.01	0	2.8	28
witamina E [mg]	30%	9	2.53	6.39	0.51	2.2	0	11.64	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.37	0.04	0.04	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.41	0.03	0.1	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	5.87	0.21	0.66	0	7.96	69
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	51.6	6.2	21.66	0	101.14	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.63	1.36	0	6.11	0.27	11.15	247

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-04

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	758.9	659.9	65.3	462.5	107.2	2054	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3202.3	2761.9	277.2	1952.5	451.2	8645.3	102
Białko [g]	10%	100	32.9	29.2	1	22.2	4.4	90	89
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	32.9	0.1	10.5	3.4	63.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	7.4	0	4	0.8	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	14.2	0	1.4	0.5	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	6.3	0	3.1	1	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	94.3	0	0	0	231.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	122.13	63.49	15.12	69.91	14.69	285.36	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.6	19.75	13.68	3.19	1.3	52.54	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.85	3.7	0.54	0.51	0.32	9.93	33
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.3
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	2000	1285.84	200.85	1.8	2588.58	259.56	4336.64	216
Potas [mg]	10%	4700	554.07	581.29	234	70.06	76.14	1515.57	32
Wapń [mg]	10%	900	299.71	169.49	10.8	317.08	2.42	799.52	88
Fosfor [mg]	10%	580	415.22	347	16.2	11.89	5.67	795.99	138
Magnez [mg]	10%	304.5	93.67	42.76	3.6	6.04	2.16	148.23	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	2.3	0.36	0.39	0.13	5.64	88
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	70.62	15	4.72	5.17	101.07	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.56	0	1.01	0.33	3.62	36
witamina E [mg]	30%	9	2.33	4.72	0.13	1.59	0.74	9.53	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.31	0.12	0.01	0.01	0.77	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.61	0.03	0.03	0.01	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.32	3	0.34	0.1	0.25	6.03	52
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	14.83	9	2.83	3.1	33.1	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.57	0.55	0	7.19	0.72	10.84	240

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-05

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

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

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	665.9	720.1	107.4	449.4	110.2	2053.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2811.7	3031.4	454.3	1894.9	465.7	8658.2	102
Białko [g]	10%	100	29.5	34.9	3	16.3	7.6	91.5	92
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	20.9	1.8	11.4	2.1	50.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	3.3	0.5	2.6	0.5	13.2	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.2	0	3.6	0.5	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	4.8	0	3.9	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	61	0	105.7	0.5	178.5	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.4	100.59	19.87	71.11	15.3	314.29	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.76	16.69	13.15	5.03	2.07	62.73	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	5.48	0.23	1.68	0.32	10.52	35
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.02
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.81
Sód [mg]	10%	2000	2476.9	670.85	40.32	789.67	162.63	4140.39	207
Potas [mg]	10%	4700	517.71	580.92	0	302.9	102.05	1503.6	31
Wapń [mg]	10%	900	600.58	128.26	21.6	61.37	28.35	840.17	93
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	169.58	0	97.98	70.47	628.43	108
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	41.36	0	19.01	4.59	112.64	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	2.17	0	1.56	0.18	5.42	84
Witamina A [µg]	25%	565	39.76	51.02	0	34.42	5.17	130.38	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.52	0.34	3.48	34
witamina E [mg]	30%	9	2.59	4.53	0	2.66	0.74	10.54	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.23	0	0.06	0.02	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.24	0	0.23	0.13	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	2.36	0	0.54	0.3	4.45	40
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.85	30.61	0	20.65	3.1	78.23	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.88	1.86	0.11	2.19	0.45	10.35	230

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-06-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	698.6	638.2	105	462.6	133.6	2038.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2947.4	2683.7	445.2	1949	559.5	8585	102
Białko [g]	10%	100	31.5	36.6	1	13.3	14.8	97.4	98
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	18.9	0.3	13.4	6.7	54.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4.9	0.1	3	4	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	7	0	2.9	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	3.7	0	3.9	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	92.3	0	0	0	103.1	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.93	85.45	25.38	72.69	3.37	297.84	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.5	20.48	20.73	5.61	3.37	66.7	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.1	10.22	1.83	1.23	0	18.39	61
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.59
Sód [mg]	10%	2000	1136.12	334.11	1.08	827.2	378	2676.52	134
Potas [mg]	10%	4700	590.94	1753.63	426.6	147.05	0	2918.23	62
Wapń [mg]	10%	900	324.46	112.64	6.48	18.13	0	461.73	52
Fosfor [mg]	10%	580	404.49	430.1	21.6	19.65	0	875.85	151
Magnez [mg]	10%	304.5	83.13	104.07	35.64	9.41	0	232.27	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.8	4.53	0.43	0.49	0	7.26	114
Witamina A [μg]	25%	565	12.04	81.5	8.1	34.75	0	136.4	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.02	0	1.01	0	3.13	31
witamina E [mg]	30%	9	3.22	2.84	0.22	2.69	0	8.98	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.27	0.03	0.02	0	0.64	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.53	0.1	0.04	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.58	13.84	0.51	0.52	0	17.46	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.22	37.11	4.85	20.85	0	70.05	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.15	0.92	0	2.29	1.05	6.69	149

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	756.1	778.4	79.2	419.5	95.3	2128.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.8	3256.5	335.3	1765.7	400	8940.5	107
Białko [g]	10%	100	33.6	36.2	2.3	25.4	5.9	103.6	103
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	37.6	1.2	13.3	4	78.9	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	9.3	0.4	4.8	2.4	24.9	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	18.4	0.3	3	0	30	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.2	0.1	4	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	88.4	29.3	30.3	0	473.4	157
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.83	78.38	14.78	50.1	8.77	258.87	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.47	15.98	10.17	4.66	8.77	54.07	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.78	9.47	0.13	1.55	0	15.95	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.51
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.24
Sód [mg]	10%	2000	973.08	548	36.19	2155.79	97.2	3810.26	191
Potas [mg]	10%	4700	704.71	1616.43	17.28	408.23	0	2746.67	58
Wapń [mg]	10%	900	335.86	121.12	4.94	335.78	162	959.72	106
Fosfor [mg]	10%	580	581.65	433.45	20.45	109.13	0	1144.7	198
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	104.32	1.54	23.58	0	226.5	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	3.5	0.24	1.32	0	9.68	152
Witamina A [μg]	25%	565	204.15	51.7	18.47	20.67	0	295	52
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	1.3	0.13	1.62	0	5.63	56
witamina E [mg]	30%	9	3.02	4.25	0.06	2.4	0	9.75	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.84	0.01	0.08	0	1.27	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.48	0.04	0.12	0	1.53	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.07	10.94	0.05	3.41	0	15.48	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.92	31.02	0	12.4	0	49.34	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.7	1.52	0.1	5.98	0.27	9.52	211

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2047.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8616.9	102
Białko [g]	10%	100	92.8	93
Tłuszcz [g]	10%	66	63.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	177.7	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	284.36	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	56.95	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.76	49
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	58
Sód [mg]	10%	2000	3829.81	191
Potas [mg]	10%	4700	2175.16	46
Wapń [mg]	10%	900	720.45	80
Fosfor [mg]	10%	580	760.88	131
Magnez [mg]	10%	304.5	170.99	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.54	102
Witamina A [µg]	25%	565	149.53	26
Witamina D [µg]	10%	10	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	10.19	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.37	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	61.28	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.57	212