

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

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-23
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: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-23				
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# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. K#o kotlet z indyka, mielony, panierowany w otrębach, pieczony z pieca 130.00g składniki: Indyk tuszka	1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	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	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. Jaja gotowane iżż 50.00g 4. Ogórek kwaszony 30.00g

(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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. 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] 7. 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% 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%	58%, Płatki owsiane 14%, Jaja kurze całe 12%, Otręby pszenne 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g 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%		cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. K# pasta z soczewicy pomidorowa 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 60%, Koncentrat pomidorowy 30% 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-24				
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	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka	1. Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Jaja gotowane iżż 50.00g 7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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%	UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. Ogórek kwaszony 100.00g 6. P#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 300.00g składniki: Passata S 31%, Wieprzowina szynka surowa 29%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		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, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 70.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-25

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: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 6. P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. P# powidła śliwkowe 30.00g [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%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanina kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P# sos pomidorowy z włoszczyzną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2% 5. Jaja gotowane iż 100.00g	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanina 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, ogórek 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę.] 6. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać gluten i seler.]	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Ogórek 30.00g 4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. P#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może	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 koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% 6. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. Arbuz 150.00g	1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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. Paszтет z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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%				
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-27

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. 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% 6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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%	1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	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: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-28

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. 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 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	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 zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. 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] 4. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%	1. R w 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 (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. P#w polędwica sopocka aro*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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%			zawierać: seler i gorczycę.	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-29				
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 (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. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki:	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 filec kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko	1. P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 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# 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#w filec złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filec 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:	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%		azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 6. P# pasta z dwóch serów i brokuł 70.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
---	---	--	---	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	726	613.2	41.5	557.7	131	2069.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3062.5	2567.7	175.4	2347.2	550.2	8703.1	104
Białko [g]	10%	100	28.8	32.8	0.3	22	6.7	90.7	91
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	25.2	0.3	18.4	5.3	65.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4.1	0	4.5	1.4	14.7	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	11.4	0	4.9	2	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	6.5	0	5	1.3	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	65.1	0	0	126.9	202.8	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.52	70.72	10.08	76.35	13.99	288.67	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.85	15.06	9.72	4.75	0.48	55.87	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.45	13.95	1.71	0.68	0.13	20.93	70
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.39
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.17
Sód [mg]	10%	2000	875.12	237.74	0	2425.16	390.06	3928.08	197
Potas [mg]	10%	4700	633.78	1669.72	0	134.38	74.88	2512.78	54
Wapń [mg]	10%	900	332.38	147.93	0	320.38	21.96	822.66	91
Fosfor [mg]	10%	580	470.37	442.94	0	16.33	80.64	1010.29	174
Magnez [mg]	10%	304.5	89.97	158.36	0	9.1	16.11	273.56	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.74	5.96	0	0.5	0.91	10.13	158
Witamina A [µg]	25%	565	12.04	132.62	0	6.63	3.82	155.12	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.51	0	1.01	0.94	3.57	35
witamina E [mg]	30%	9	3.53	5.25	0	2.94	0.67	12.41	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.44	0	0.02	0.01	0.78	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.42	0	0.04	0.18	1.23	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.27	5.49	0	0.33	0.07	7.17	63
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.22	60.32	0	3.97	0.53	72.07	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.43	0.66	0	6.73	1.08	9.82	219

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	634.6	698.1	89.2	456.4	95.3	1973.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2678	2923.1	376.7	1926.7	400	8304.6	99
Białko [g]	10%	100	28.6	29.6	0.7	14.9	5.9	79.9	81
Tłuszcz [g]	10%	66	14.2	32.7	0.7	10	4	61.7	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	7.8	0	1.7	2.4	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	16.1	0	3.3	0	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.4	0.1	4.1	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	62	0	0	0	200.1	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.14	74.55	21.78	77.07	8.77	281.33	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.47	12.6	17.46	5.13	8.77	60.44	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.52	6.54	3.6	1.02	0	13.68	45
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.54
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	59.2
Sód [mg]	10%	2000	1225.36	956.17	3.6	745.23	97.2	3027.57	151
Potas [mg]	10%	4700	588.81	1491.92	241.2	195.34	0	2517.27	54
Wapń [mg]	10%	900	307.45	85.07	7.2	16.51	162	578.24	64
Fosfor [mg]	10%	580	360.5	375.58	16.2	18.57	0	770.86	133
Magnez [mg]	10%	304.5	50.56	122.23	5.4	10.14	0	188.34	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.17	3.34	0.54	0.5	0	6.55	102
Witamina A [µg]	25%	565	39.45	44.39	13.8	9.15	0	106.8	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	1.2	0	1.01	0	3.92	39
witamina E [mg]	30%	9	2.93	3.09	0.68	2.55	0	9.26	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.71	0.05	0.03	0	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.49	0.04	0.03	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	9.28	0.28	0.57	0	11.57	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.67	20.78	8.27	5.49	0	58.23	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	2.65	0.01	2.07	0.27	7.56	167

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	729.2	554.5	105	607.9	116.8	2113.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3079.1	2334.4	445.2	2552.5	491.7	8903.2	105
Białko [g]	10%	100	29.3	26	1	21.1	6.5	84.2	84
Tłuszcz [g]	10%	66	13.9	15.9	0.3	24.6	3.7	58.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	5	0.1	8.6	1.6	21.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.7	0	1.4	0.4	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	1.9	0	3.1	1	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	262.1	0	0	0	272.5	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.36	79.07	25.38	75.63	14.34	318.79	135
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.96	18.33	20.73	9.96	0.88	75.88	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.33	4.93	1.83	0.45	0.13	12.7	42
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.17
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	62.73
Sód [mg]	10%	2000	1243	277.66	1.08	1581.75	959.67	4063.16	203
Potas [mg]	10%	4700	599.34	973.44	426.6	110.02	33.75	2143.16	46
Wapń [mg]	10%	900	293.41	283.78	6.48	10.36	155.38	749.43	84
Fosfor [mg]	10%	580	349.16	402.09	21.6	11.89	6.21	790.96	136
Magnez [mg]	10%	304.5	94.03	66.79	35.64	5.77	2.16	204.4	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.24	3.12	0.43	0.33	0.05	6.19	97
Witamina A [μg]	25%	565	6.22	51.55	8.1	6.97	1.79	74.65	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.24	0	1.01	0.33	3.68	36
witamina E [mg]	30%	9	2.17	2.02	0.22	1.75	0.52	6.71	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.2	0.03	0.02	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.75	0.1	0.02	0	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.49	1.83	0.51	0.3	0.04	5.19	45
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	30.93	4.85	4.18	1.07	44.79	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.45	0.77	0	4.39	2.66	10.15	225

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	747.7	796.2	49	372.1	95.3	2060.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3151	3343.1	207.9	1567.3	400	8669.4	103
Białko [g]	10%	100	37.2	43	0.8	11.9	5.9	98.9	99
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	29.5	0.1	10.9	4	64.3	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	5	0	1.9	2.4	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	13.6	0	3.9	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.8	0	4.3	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	128.6	0	26.8	0	165.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.66	93.65	11.34	57.28	8.77	278.71	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	16	10.26	4.67	8.77	54.58	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	8.13	0.4	1.57	0	14.51	48
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.98
Sód [mg]	10%	2000	2759.14	400.74	1.35	562.53	97.2	3820.97	191
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1209.68	175.5	187.23	0	2170.59	47
Wapń [mg]	10%	900	590.77	225.21	8.1	48.81	162	1034.9	115
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	356.18	12.15	58.79	0	833.26	143
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	73.31	2.7	13.93	0	176.51	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.03	0.27	0.72	0	6.63	103
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	12	11.25	8.37	0	41.45	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.13	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.68	0.1	2.56	0	10.07	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.23	0.09	0.04	0	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.36	0.02	0.11	0	0.95	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	3.89	0.25	0.36	0	5.73	50
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	7.2	6.74	5.02	0	24.87	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.66	1.11	0	1.56	0.27	9.55	211

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	677.2	789.1	61.5	469.4	133.6	2131	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2856.9	3307.5	260.5	1978.4	559.5	8963.1	106
Białko [g]	10%	100	26.7	34.8	0.9	19.1	14.8	96.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	34.1	0.3	13	6.7	70.3	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	8.8	0	3.5	4	21.1	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	14.8	0	4.3	0	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.9	0	3.6	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	92.9	0	233.4	0	338.2	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.91	89.42	14.31	68.98	3.37	284.01	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.92	14.12	14.13	3.99	3.37	62.54	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.62	7.7	1.26	0.45	0	12.04	41
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.19
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.79
Sód [mg]	10%	2000	881.21	222.63	0	834.29	378	2316.14	116
Potas [mg]	10%	4700	531.83	1328.07	0	198.61	0	2058.52	43
Wapń [mg]	10%	900	336.76	174.86	0	50.46	0	562.09	62
Fosfor [mg]	10%	580	350.91	294.3	0	146.84	0	792.05	137
Magnez [mg]	10%	304.5	48.92	91.91	0	14.07	0	154.91	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.5	3.87	0	1.82	0	7.2	113
Witamina A [µg]	25%	565	127.58	47.5	0	6.97	0	182.06	32
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.7	0	2.13	0	3.94	39
witamina E [mg]	30%	9	3.37	4.9	0	2.09	0	10.37	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.29	0	0.05	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.41	0	0.35	0	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.26	4.99	0	0.34	0	6.6	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.55	28.5	0	4.18	0	55.24	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.44	0.61	0	2.31	1.05	5.79	128

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	734.3	679.2	66.9	443.5	95.3	2019.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3094.6	2852	282.5	1874.5	400	8503.9	101
Białko [g]	10%	100	33.5	39	0.5	23.8	5.9	102.8	104
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	24.9	0.5	7.7	4	56.1	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	7.4	0	1.7	2.4	19.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.5	0	1.4	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.1	0.1	3.2	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.6	0	0	0	31	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110	78.03	16.33	70.48	8.77	283.63	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.66	16.74	13.09	4.75	8.77	58.02	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	6.82	2.7	1.55	0	16.12	54
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.49
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.34
Sód [mg]	10%	2000	2742.94	748.66	2.7	1001.32	97.2	4592.83	229
Potas [mg]	10%	4700	555.33	833.91	180.9	169.96	0	1740.1	38
Wapń [mg]	10%	900	582.85	115.82	5.4	26.09	162	892.17	100
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	179.14	12.15	23.68	0	555.23	96
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	58.15	4.05	12.24	0	154.17	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	2.29	0.4	0.81	0	5.19	81
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	47.11	10.35	42.04	0	109.33	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.96	0.51	2.36	0	8.25	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.19	0.04	0.03	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.21	0.03	0.06	0	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	3.57	0.21	0.65	0	6.96	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	28.27	6.2	25.22	0	65.6	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.61	2.07	0	2.78	0.27	11.48	255

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.8	658	153.3	447.9	149.8	2165	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.1	2771.8	639.9	1888.7	625	9107.8	108
Białko [g]	10%	100	33.4	40.8	1.7	22.7	10.8	109.5	110
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	16.8	8.7	11.5	9.4	69.2	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	3.3	1.8	3.5	6.4	23.1	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	7.2	4.2	2.6	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.9	2.2	3.7	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	105	16.2	0.3	0	446.9	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.75	89.52	17.35	63.83	5.4	282.87	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	16.05	9.76	5.17	5.4	51.26	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.19	7.48	1.11	1.14	0	13.93	47
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.29
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	44.45
Sód [mg]	10%	2000	971.46	298.81	83.21	2023.17	54	3430.66	172
Potas [mg]	10%	4700	714.7	1048.85	67.51	193.62	0	2024.7	42
Wapń [mg]	10%	900	328.03	95.97	8.8	255.77	0	688.58	76
Fosfor [mg]	10%	580	582.73	396.78	24.94	72.41	0	1076.87	184
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	73.82	6.21	12.64	0	189.74	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.38	2.46	0.35	0.57	0	7.78	123
Witamina A [μg]	25%	565	203.57	16.25	10.54	47.26	0	277.64	49
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.75	0.07	1.02	0	4.42	45
witamina E [mg]	30%	9	3.21	3.12	1.52	2.69	0	10.56	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.22	0.02	0.03	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.35	0.03	0.15	0	1.41	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	14.8	0.15	0.59	0	16.81	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	9.75	0.2	28.36	0	43.89	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.83	0.23	5.61	0.15	8.57	191

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2076.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8736.4	104
Białko [g]	10%	100	94.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	63.7	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	236.7	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	288.29	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	59.8	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.84	50
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	52	-	56
Sód [mg]	10%	2000	3597.06	180
Potas [mg]	10%	4700	2166.73	46
Wapń [mg]	10%	900	761.15	85
Fosfor [mg]	10%	580	832.79	143
Magnez [mg]	10%	304.5	191.66	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.1	111
Witamina A [µg]	25%	565	135.29	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	9.66	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.58	75
Witamina C [mg]	55%	67.5	52.1	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.99	199