

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 9-15.06.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-09
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-09				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: pomidor, sałata (1)	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 kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda	1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty 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 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	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 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka

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#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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 5. 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% 6. 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%	cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtnacja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 6. P# pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 50.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55%, Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%	indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-10				
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 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. Tłuszcz roślinny do	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 UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g	1. Arbuz 150.00g	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	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

smarowania flora original 15.00g 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 roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250, może zawierać gluten, seler] 8. 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]	składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. #pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 5. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		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 pasta z tuńczyka i jajka 50.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 3 - Środa, 2025-06-11				
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	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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,	1. Rw budyń z wiśniami 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 16%, #budyń śmietankowy Winiary 4% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, 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,	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: 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. # pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%	pietruszką, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Równanie warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		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# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Ogórek kwaszony 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, muštarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]	
--	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-12

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 8. Jaja gotowane iżż 50.00g	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 pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 6. Kapusta kiszona z marchewką 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	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: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. K# twarożek z brokułem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50%, Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 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] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% - P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - P# zupa kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% 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] Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	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]	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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).] - Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	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] 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g - Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. 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# chłodnik z jajkiem 350.00g składniki: Kefir Krasnystaw 29%, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, jaja gotowane IŻŻ 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. P#o kurczak w sosie ala curry 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Mąka pszenna typ 550 1%, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%	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 (karoten).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 70.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% 6. P#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktazą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-15

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], 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# 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. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. K#o schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko	1. Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, 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 cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #parówki z szynki 60.00g [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# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

	spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%			
--	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-09

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	709.8	733.9	41.5	416.5	135.8	2037.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2994.1	3075.1	175.4	1757.3	570.6	8572.7	102
Białko [g]	10%	100	34.3	35.4	0.3	18.8	6.8	95.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	16	31.5	0.3	10	5	62.9	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	8.6	0	2.5	1.2	19.3	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	13.3	0	2.8	0.5	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.2	0	3.7	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.4	0	4.2	0	108.9	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.62	81.9	10.08	63.22	16.14	280.97	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.79	12.85	9.72	4.12	2.12	43.61	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	9.76	1.71	0.98	0.64	18.14	61
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.32
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.58
Sód [mg]	10%	2000	2733.22	479.28	0	1048.47	369.72	4630.71	231
Potas [mg]	10%	4700	555.33	808.29	0	142.73	152.28	1658.63	35
Wapń [mg]	10%	900	582.85	98.18	0	43.25	4.85	729.16	82
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	219.65	0	71.77	11.34	643.03	111
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	62.54	0	9.62	4.32	156.21	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	3.27	0	0.6	0.27	5.81	90
Witamina A [µg]	25%	565	99.82	70.93	0	7.95	10.35	189.07	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.73	0	1.03	0.33	3.19	31
witamina E [mg]	30%	9	2.4	4.53	0	1.96	1	9.9	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.23	0	0.02	0.03	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.28	0	0.14	0.02	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	3.82	0	0.19	0.51	7.04	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	23.31	0	4.77	6.2	40.19	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	1.33	0	2.91	1.02	11.57	258

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-10

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	779.5	638.7	49	460.3	133.6	2061.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3285.9	2696.9	207.9	1940	559.5	8690.5	103
Białko [g]	10%	100	29.2	26.2	0.8	18	14.8	89.2	89
Tłuszcz [g]	10%	66	20.6	12.6	0.1	12.6	6.7	52.7	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.3	3.9	0	2.2	4	17.5	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	2.5	0	2.1	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	1.5	0	3.3	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	14.4	0	54.3	0	80.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.39	106.91	11.34	69.08	3.37	311.1	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.04	18.81	10.26	4.01	3.37	62.5	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.33	4.02	0.4	0.93	0	7.7	25
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.64
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.85
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.5
Sód [mg]	10%	2000	1449.47	994.94	1.35	867.53	378	3691.29	184
Potas [mg]	10%	4700	504.64	505.43	175.5	128.35	0	1313.92	29
Wapń [mg]	10%	900	298.23	164.77	8.1	21.61	0	492.72	54
Fosfor [mg]	10%	580	292.06	135.6	12.15	45.81	0	485.63	83
Magnez [mg]	10%	304.5	46.92	39.17	2.7	8.87	0	97.66	32
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	1.36	0.27	0.86	0	3.82	60
Witamina A [μg]	25%	565	126.11	18.41	11.25	35.49	0	191.26	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.66	0	1.27	0	3.03	31
witamina E [mg]	30%	9	2.53	1.01	0.1	2.24	0	5.89	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.09	0.09	0.02	0	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.2	0.02	0.13	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	3.18	0.25	0.47	0	5.12	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	10.16	6.74	21.29	0	59.88	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.02	2.76	0	2.4	1.05	9.22	205

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-11

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	713.3	554.1	101.3	530.9	95.3	1995	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3004.7	2331.6	427.6	2238.7	400	8402.9	101
Białko [g]	10%	100	28	28.5	5.2	19.5	5.9	87.3	88
Tłuszcz [g]	10%	66	19.2	16	2.3	12.8	4	54.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.5	1.4	2.8	2.4	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	5.3	0.4	2.2	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	2.9	0	3.3	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.8	15.2	6.9	57	0	126	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.68	77.37	14.7	85.86	8.77	296.39	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.61	9.67	14.27	5.37	8.77	52.71	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.5	6.99	0	3.21	0	15.7	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.35
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.33
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.32
Sód [mg]	10%	2000	1080.55	148.92	66.08	1115.03	97.2	2507.8	125
Potas [mg]	10%	4700	660.83	620.39	196.89	469.44	0	1947.57	41
Wapń [mg]	10%	900	292.58	58.72	167.54	39.43	162	720.29	81
Fosfor [mg]	10%	580	420.69	113.3	135.4	104.46	0	773.86	134
Magnez [mg]	10%	304.5	99.94	37.24	16.75	35.43	0	189.38	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.15	1.66	0.13	1.46	0	5.42	85
Witamina A [μg]	25%	565	97.73	56.17	1.16	15.31	0	170.39	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.4	0.29	0.01	1.28	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.36	2.37	0.05	1.84	0	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.13	0.04	0.09	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.16	0.22	0.16	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.16	2.36	0.13	1.29	0	7.96	69
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.64	33.7	0.69	8.53	0	47.58	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3	0.41	0.18	3.09	0.27	6.26	139

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-12

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	678.1	66.9	450.7	95.3	2047.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3183.9	2846.1	282.5	1902.7	400	8615.4	103
Białko [g]	10%	100	34.4	36.9	0.5	19.1	5.9	96.9	97
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	24.6	0.5	9.8	4	61	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	3.6	0	1.8	2.4	14.6	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	11.4	0	3.1	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.6	0.1	4	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	109.5	0	0.7	0	247.5	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.49	82.21	16.33	72.17	8.77	286.99	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.92	12.42	13.09	6.5	8.77	55.72	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	10.15	2.7	1.53	0	18.78	63
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.79
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.18
Sód [mg]	10%	2000	1263.07	1003.37	2.7	757.27	97.2	3123.62	156
Potas [mg]	10%	4700	646.32	1320.26	180.9	283.6	0	2431.09	52
Wapń [mg]	10%	900	305.2	41.77	5.4	64.89	162	579.27	65
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	235.8	12.15	118.24	0	845.68	146
Magnez [mg]	10%	304.5	91.06	64.73	4.05	16.05	0	175.9	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	1.95	0.4	0.76	0	6.54	102
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	23.91	10.35	56.24	0	190.33	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.4	0	1.02	0	3.13	31
witamina E [mg]	30%	9	2.89	3.64	0.51	3.17	0	10.22	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.2	0.04	0.05	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.17	0.03	0.24	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	5.04	0.21	0.88	0	7.37	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	14.34	6.2	33.74	0	60.2	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	2.78	0	2.1	0.27	7.8	173

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-06-13

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	657.3	650.4	61.5	530.6	110.2	2010.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2772.5	2724.1	260.5	2234.6	465.7	8457.6	102
Białko [g]	10%	100	30.7	29.8	0.9	16.8	7.6	85.9	87
Tłuszcz [g]	10%	66	16	28.8	0.3	15.6	2.1	63	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	3.3	0	2.1	0.5	12.8	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	15.1	0	6.5	0.5	25.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	7.9	0	5.8	1	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	77.5	0	0	0.5	89.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.82	71.86	14.31	81.63	15.3	281.94	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.02	15.27	14.13	6.12	2.07	55.63	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.57	8.11	1.26	2.11	0.32	14.38	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.12
Sód [mg]	10%	2000	1109.71	415.04	0	768.01	162.63	2455.41	122
Potas [mg]	10%	4700	500.7	1525.01	0	260.69	102.05	2388.47	51
Wapń [mg]	10%	900	294.4	118.62	0	28.65	28.35	470.03	52
Fosfor [mg]	10%	580	287.15	282.74	0	25.44	70.47	665.82	115
Magnez [mg]	10%	304.5	46.33	93.17	0	14.23	4.59	158.33	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.41	3.86	0	0.84	0.18	6.31	98
Witamina A [μg]	25%	565	127.19	44.12	0	11.42	5.17	187.92	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.67	0	1.01	0.34	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	2.58	5.63	0	3.82	0.74	12.79	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.27	0	0.05	0.02	0.51	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.32	0	0.06	0.13	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	5.29	0	0.65	0.3	7.46	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.31	26.47	0	6.85	3.1	58.75	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	1.15	0	2.13	0.45	6.13	137

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-06-14

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	763.4	590	105	584.1	95.3	2138	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3223.8	2484.5	445.2	2456	400	9009.7	107
Białko [g]	10%	100	28.6	43.5	1	20.9	5.9	100.1	101
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	16.5	0.3	21.1	4	56.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	4.3	0.1	3.1	2.4	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.3	0	6.3	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.8	0	5.7	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	124.9	0	0.3	0	135.6	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	131.95	69.39	25.38	77.83	8.77	313.34	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.81	19.4	20.73	5.84	8.77	79.56	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	5.23	1.83	0.67	0	12.78	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.22
Sód [mg]	10%	2000	1048.42	338.86	1.08	1048.37	97.2	2533.94	126
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1021.43	426.6	118.9	0	2122.27	46
Wapń [mg]	10%	900	280.18	149.18	6.48	28.54	162	626.39	70
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	363.99	21.6	54.91	0	780.76	135
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	72.85	35.64	8.45	0	196.67	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	3.19	0.43	0.43	0	5.74	90
Witamina A [µg]	25%	565	99.82	65.1	8.1	34.2	0	207.23	37
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.44	0	1.01	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.68	0.22	3.86	0	9.18	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.17	0.03	0.02	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.38	0.1	0.11	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	12.57	0.51	0.48	0	16.08	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	39.06	4.85	20.52	0	70.33	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	0.94	0	2.91	0.27	6.33	140

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-15

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	724.5	609.4	82.1	458.7	149.8	2024.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3051.7	2561.2	347.6	1924.8	625	8510.5	100
Białko [g]	10%	100	31.2	33.8	1.9	15.6	10.8	93.5	94
Tłuszcz [g]	10%	66	20	19.3	0.9	19.6	9.4	69.4	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	5.5	0.2	6.7	6.4	25.3	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	5.8	0.3	1.4	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	3.1	0.1	3.1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	37.5	29.3	0	0	310.7	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.1	79.47	16.72	55.34	5.4	264.05	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.89	17.92	10.12	10.23	5.4	58.58	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.74	9.06	0.59	0.91	0	15.31	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.87
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.85
Sód [mg]	10%	2000	955.27	394.24	36.06	1198.98	54	2638.56	133
Potas [mg]	10%	4700	674.33	807.76	47.28	219.91	0	1749.3	37
Wapń [mg]	10%	900	333.6	103.49	6.19	16.84	0	460.14	51
Fosfor [mg]	10%	580	540.54	182.66	23.92	23.77	0	770.9	132
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	52.35	2.4	10.09	0	159.45	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	2.24	0.33	0.52	0	7.28	113
Witamina A [µg]	25%	565	99.28	19.15	20.04	13.95	0	152.42	27
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.68	0.13	1.01	0	4.05	40
witamina E [mg]	30%	9	2.79	2.72	0.14	2.04	0	7.71	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.16	0.01	0.04	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.22	0.05	0.04	0	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	4.22	0.1	0.6	0	5.99	52
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	10.95	0.93	8.36	0	25.83	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.65	1.09	0.1	3.33	0.15	6.59	147

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2044.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8608.5	103
Białko [g]	10%	100	92.7	93
Tłuszcz [g]	10%	66	60	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.5	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	290.68	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.33	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.68	49
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	57
Sód [mg]	10%	2000	3083.05	154
Potas [mg]	10%	4700	1944.46	42
Wapń [mg]	10%	900	582.57	65
Fosfor [mg]	10%	580	709.38	122
Magnez [mg]	10%	304.5	161.94	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.85	91
Witamina A [µg]	25%	565	184.09	33
Witamina D [µg]	10%	10	3.15	31
witamina E [mg]	30%	9	8.91	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.14	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	51.82	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.7	171