

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 21-27.07.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-07-21
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, 2025-07-21				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja	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 gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała	1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Gruszka 200.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb zwykły 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	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 5. P# twarożek z natką pietruszki 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (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).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto	0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 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 M 0% [składniki: koperek suszony] 4. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. P# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. 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 light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]		D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 80.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-22				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb zwykły 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,	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]	1. Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 2. P# chleb zwykły 150.00g	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. P# ser mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. 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.] 6. 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).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	2. P# zupa pieczarkowa 300.00g 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. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 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 M 0% [składniki: koperek suszony] 5. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. #jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 7. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%		[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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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).] 6. #ketchup 3.00g [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]	
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 4. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 5. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 6. 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).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	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 400.00g 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. Makaron jasny gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P#o sos szpinakowy z kurczakiem 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Woda wodociągowa 20%, Szpinak 12%, # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Groszek zielony konserwowy M 6% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 10% [składniki: płatki w 100% owsiane], Cynamon mielony 1% 2. Brzoskwinia 80.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. Arbuz 200.00g 2. P# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 5. 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.)] 6. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (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).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany 150.00g 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 tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	bakterii mlekowych]	[składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 2. P# chleb zwykły 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%), 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).] 4. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. P#w poledwica sopocka aro*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]
--	---	----------------------------	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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 (karoten).] 5. 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] 6. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	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 + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], 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% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. P# surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 2. Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb zwykły 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 (karoten).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 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]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	7. P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10% , P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-26				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 4. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 5. 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,	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 300.00g 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. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 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 M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper,	1. Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100% 2. P# chleb zwykły 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Rw galaretkę z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. P#w polędwica sopocka aro*bg 50.00g [składniki: mięso	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	

glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 6. 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).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	czosnek, chrzan], 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. Gnocchi szpinakowe 200.00g [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] 7. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	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.]		
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-27				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 5. #ketchup 30.00g [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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw fileć 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	1. P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], 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 zwykły 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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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] 6. 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).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	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 spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra 2%		czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [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.] 6. P# pasta z dwóch serów i brokuł 50.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], 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), 2025-07-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	651.3	542.3	145.2	580.6	108.8	2028.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2744.4	2277.4	613.7	2439.3	457.3	8532.4	101
Białko [g]	10%	100	24.3	31.2	1.4	24.5	14.8	96.3	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	18.4	0.7	20.7	4	59.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	4.7	0.1	5	2.7	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.4	7.7	0	6.8	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.8	3.3	0.1	6.7	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	84.4	0	0	0	86	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.87	67.11	36	76.56	3.24	289.79	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.87	16.43	27.54	4.48	2.7	68.03	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.73	8.51	5.49	5.25	0	26.99	90
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.51
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.81
Sód [mg]	10%	2000	953.02	1051.17	3.6	2890.21	378	5276	265
Potas [mg]	10%	4700	456.06	1241.8	212.4	153.26	0	2063.53	44
Wapń [mg]	10%	900	121.68	58.89	21.6	342.49	0	544.67	61
Fosfor [mg]	10%	580	290.1	352.02	27	21.01	0	690.14	120
Magnez [mg]	10%	304.5	71.68	79.99	14.4	24.03	0	190.11	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.85	2.2	0.54	0.7	0	6.3	98
Witamina A [µg]	25%	565	16.75	48.38	7.94	9.37	0	82.47	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.29	0	1.35	0	3	31
witamina E [mg]	30%	9	4.3	2.51	0.55	3.71	0	11.09	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.35	0.03	0.01	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.31	0.06	0.01	0	0.71	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.02	11.99	0.15	0.19	0	16.37	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.05	17.24	4.76	5.62	0	37.7	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.64	2.91	0.01	8.02	1.05	13.19	293

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	537.3	750.4	89.2	599.9	95.3	2072.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2263.3	3138.9	376.7	2516.4	400	8695.5	104
Białko [g]	10%	100	26.7	28	0.7	21.4	5.9	82.8	83
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	37	0.7	26.1	4	82.4	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	5.5	0	8.9	2.4	23.4	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	18.9	0	1.9	0	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	8.9	0.1	4.2	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	313.8	0	0	0	314.7	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.66	80.49	21.78	70.05	8.77	258.77	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.22	9.56	17.46	4.6	8.77	47.63	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	8.5	3.6	0.85	0	18	60
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.67
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.87
Sód [mg]	10%	2000	1145.8	235.49	3.6	1370.16	97.2	2852.27	143
Potas [mg]	10%	4700	363.9	1589.45	241.2	116.68	0	2311.24	49
Wapń [mg]	10%	900	44.83	190.56	7.2	21.43	162	426.03	47
Fosfor [mg]	10%	580	122.77	454.79	16.2	19.81	0	613.57	105
Magnez [mg]	10%	304.5	39.89	102.82	5.4	9.1	0	157.22	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.63	5.49	0.54	0.55	0	8.22	129
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	47.01	13.8	7.87	0	131.46	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	2.18	0	1.35	0	4.89	50
witamina E [mg]	30%	9	3.71	6.15	0.68	2.16	0	12.72	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.34	0.05	0.02	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.87	0.04	0.05	0	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.81	6.04	0.28	0.17	0	9.33	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	28.21	8.27	4.72	0	78.88	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.18	0.65	0.01	3.8	0.27	7.13	158

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-23

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	599.4	559.2	171.7	526.4	149.8	2006.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2525.8	2351.9	722.8	2214.8	625	8440.5	100
Białko [g]	10%	100	27.5	32.1	7.6	22.2	10.8	100.4	101
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	17.6	4.7	17.7	9.4	65	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	2.7	2.3	3	6.4	20.6	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	7.8	0.4	3	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.2	0.4	4.3	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	61.4	0	87	0	149.4	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.82	70.66	25.77	69.87	5.4	261.53	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.28	8.97	13.51	4.53	5.4	49.7	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.94	5.24	2.29	0.79	0	13.28	44
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.71
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	46.3
Sód [mg]	10%	2000	1413.01	195.05	89.82	960.29	54	2712.19	136
Potas [mg]	10%	4700	320.52	790.67	195.16	220.37	0	1526.73	33
Wapń [mg]	10%	900	64.63	62.35	158.76	27.07	0	312.82	35
Fosfor [mg]	10%	580	128.26	278.3	75.73	70.63	0	552.93	95
Magnez [mg]	10%	304.5	59.6	64.06	23.17	11.88	0	158.72	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.22	2.39	0.95	1.04	0	6.62	103
Witamina A [μg]	25%	565	7.19	47.39	1.62	11.89	0	68.1	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.76	0	3.58	37
witamina E [mg]	30%	9	2.44	2.98	0.72	2.56	0	8.73	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.2	0.06	0.05	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.11	0.26	0.05	0.16	0	0.59	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.08	10.96	0.77	0.52	0	14.33	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.31	28.43	0.97	7.13	0	40.86	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.92	0.54	0.24	2.66	0.15	6.78	151

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-24

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	549.6	759.2	165.2	517.3	95.3	2086.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2312.8	3185.4	693.9	2180.5	400	8772.7	104
Białko [g]	10%	100	26.7	42.9	8.2	19.7	5.9	103.6	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	29.8	6.4	13.7	4	70.5	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	5.1	4.3	2.6	2.4	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	13.7	0	4.3	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	7.8	0	5.4	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	131.4	0	25.9	0	158.3	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.31	83.64	18.72	79.62	8.77	267.07	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.7	16.38	17.28	5.13	8.77	54.28	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	7.98	0.54	1.89	0	15.46	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.94
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	47.6
Sód [mg]	10%	2000	2629	406.78	37.8	1057.6	97.2	4228.4	211
Potas [mg]	10%	4700	363.9	1236.11	234	208.48	0	2042.51	43
Wapń [mg]	10%	900	347.5	222.83	10.8	34.68	162	777.82	87
Fosfor [mg]	10%	580	122.77	341.63	16.2	49.26	0	529.87	91
Magnez [mg]	10%	304.5	39.89	73.1	3.6	15	0	131.6	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.63	2.91	0.36	0.88	0	5.78	92
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	12.83	15	27.69	0	118.3	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.47	0	1.47	0	3.29	34
witamina E [mg]	30%	9	3.71	4.63	0.13	3.13	0	11.62	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.22	0.12	0.04	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.37	0.03	0.1	0	0.64	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.81	4.05	0.34	0.42	0	7.63	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	7.7	9	6.82	0	61.19	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.3	1.12	0.1	2.93	0.27	10.57	235

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-25

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	526.2	746.3	150.8	489.3	133.6	2046.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2217.1	3130.9	637.2	2060.8	559.5	8605.8	102
Białko [g]	10%	100	18.5	31.7	1.6	19.5	14.8	86.2	88
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	29.9	1	14.6	6.7	65.8	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	8.7	0	3.8	4	19.3	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	12.2	0	4.8	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	5.4	0.1	4.6	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	85.8	0	233.4	0	320.6	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	85.58	90.79	36.09	70.4	3.37	286.25	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.86	22.56	31.58	4.33	3.37	78.72	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.17	6.84	4.86	1.35	0	18.23	61
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.58
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.26
Sód [mg]	10%	2000	742.7	418.36	3.6	846.26	378	2388.93	119
Potas [mg]	10%	4700	328.43	1423.42	241.2	251.17	0	2244.23	47
Wapń [mg]	10%	900	93.94	144.56	7.2	63.78	0	309.49	34
Fosfor [mg]	10%	580	186.52	246.8	16.2	153.86	0	603.39	105
Magnez [mg]	10%	304.5	42.93	86.53	5.4	16.5	0	151.38	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.81	3.87	0.54	2.08	0	8.32	130
Witamina A [μg]	25%	565	59.41	59.98	13.8	10.72	0	143.92	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.73	0	2.47	0	4.57	46
witamina E [mg]	30%	9	4.22	3.86	0.68	2.35	0	11.12	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.22	0.05	0.05	0	0.47	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.32	0.04	0.36	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.53	5.13	0.28	0.23	0	8.19	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.64	21.86	8.27	6.43	0	72.23	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.06	1.16	0.01	2.35	1.05	5.97	132

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-26

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	541.5	828.4	89.2	484.4	95.3	2038.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2277.4	3481.5	376.7	2045.2	400	8581	101
Białko [g]	10%	100	24.6	43.3	0.7	27.3	5.9	102	102
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	27.9	0.7	9.9	4	60	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	7.6	0	2.3	2.4	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	6.6	0	1.9	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.6	0.1	4.3	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	18	0	0	0	18.9	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.83	105.33	21.78	72.32	8.77	282.05	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.45	19.72	17.46	5.87	8.77	56.29	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.36	8.81	3.6	2.16	0	18.94	63
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.66
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.37
Sód [mg]	10%	2000	2926	872.96	3.6	1184.38	97.2	5084.15	254
Potas [mg]	10%	4700	293.7	724	241.2	239.98	0	1498.88	31
Wapń [mg]	10%	900	349.75	117.17	7.2	32.75	162	668.88	75
Fosfor [mg]	10%	580	120.97	148.86	16.2	33.04	0	319.07	56
Magnez [mg]	10%	304.5	54.29	50.12	5.4	15.84	0	125.67	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	2.09	0.54	1.05	0	5.22	81
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	44.04	13.8	65.59	0	133.71	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.34	0	1.35	0	3.05	31
witamina E [mg]	30%	9	2.7	3.27	0.68	3.32	0	9.99	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.17	0.05	0.04	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.19	0.04	0.1	0	0.42	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.22	2.84	0.28	0.96	0	6.32	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	26.42	8.27	39.35	0	80.22	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.12	2.42	0.01	3.28	0.27	12.71	282

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-27

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	645.3	676.7	152.3	487	95.3	2056.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2706.6	2850.1	636	2054.1	400	8647	103
Białko [g]	10%	100	22.8	42.7	1.7	21.4	5.9	94.7	95
Tłuszcz [g]	10%	66	26.8	17.7	8.7	12.1	4	69.4	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	3.5	1.8	3.4	2.4	20.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	7.5	4.2	2.7	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4	2.1	4.7	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	111.7	16.2	0.2	0	129.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.78	90.63	17.33	73.71	8.77	271.24	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.89	16.76	9.92	6.22	8.77	52.59	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.35	8.03	1.19	1.46	0	16.04	54
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.64
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.06
Sód [mg]	10%	2000	1572.49	313.68	18.1	1798.36	97.2	3799.85	191
Potas [mg]	10%	4700	288.75	1109.95	55.27	236.06	0	1690.04	36
Wapń [mg]	10%	900	58.78	101.58	7.09	191	162	520.47	58
Fosfor [mg]	10%	580	117.37	416.11	16.66	65.61	0	615.77	106
Magnez [mg]	10%	304.5	38.54	77.64	4.5	14.33	0	135.03	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.81	2.62	0.24	0.65	0	5.34	83
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	18.45	10.54	66.33	0	108.08	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.89	0.07	1.35	0	3.67	38
witamina E [mg]	30%	9	2.42	3.23	1.49	3.44	0	10.61	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.22	0	0.03	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.37	0.03	0.14	0	0.65	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.91	15.44	0.07	0.86	0	18.3	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	11.07	0.2	39.8	0	58.73	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.36	0.87	0.05	4.99	0.27	9.49	210

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2048	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8610.7	102
Białko [g]	10%	100	95.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	67.5	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	168.1	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	273.81	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.18	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	18.13	61
% energii z białka	10%	18	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	52	-	51
Sód [mg]	10%	2000	3763.11	188
Potas [mg]	10%	4700	1911.02	40
Wapń [mg]	10%	900	508.6	57
Fosfor [mg]	10%	580	560.68	97
Magnez [mg]	10%	304.5	149.96	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.54	102
Witamina A [µg]	25%	565	112.29	20
Witamina D [µg]	10%	10	3.72	38
witamina E [mg]	30%	9	10.84	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.49	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	61.4	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.4	209