

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 28.07-3.08.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-07-28
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-28

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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. 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] 5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 7. 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 (karoteniny).]	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 krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4% , P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. P# o bolognese wieprzowe z warzywami 350.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen] 4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól]	1. Arbuz 200.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb 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 (karoteniny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta drobiowa pietruszkowa 60.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-29

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 ,	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,	1. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91% , # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2% 2. Rw jabłko 200.00g składniki:	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%),	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 5. P# ser mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 6. 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.) 7. 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).]	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. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. P#o filec kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 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%	Jabłko 100%	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. P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 60.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
Dzień: 3 - Środa, 2025-07-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(1,7%), ekstrakt ze sło<u>du jęczmiennego</u>, 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. 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] 5. Jaja gotowane iżż 100.00g 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. 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 (karotenyl).]	proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa gulaszowa (na szynce) 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #pierogi z serem 200.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 5. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. #sałatka owocowa 150.00g składniki: Jabłko 43%, Brzoskwinia 21%, Gruszka 21%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]		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 sło<u>du jęczmiennego</u>, 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 (karotenyl).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-31				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%),	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda	1. #serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki:	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg

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, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 4. 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] 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 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] 7. 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).]	wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. R w ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%	serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]	wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza i fasoli 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]
Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-01				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

1. 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] 2. 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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 4. 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] 5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanina kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa z soczewicą 300.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 7. Rw sos warzywny 150.00g 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%	1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 150.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: śliwki połówki, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biszkopty okrągłe M 20% [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanina 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	---	--	---	---

Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-02

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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. 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] 5. 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.] 6. P# twarożek z natką pietruszki 100.00g 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%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 300.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Pulpet ala gałabek - pieczony 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, jaja kurze całe 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. P# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%,	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. #herbata owocowa - malinowa 200.00g [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%), 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 czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 60.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

7. 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).]	# koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 7. R w gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%		zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 16% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-03				
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 pszen ny, 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. 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] 5. Jaja gotowane iżż 50.00g 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszen ny 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,	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 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. 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, 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%	1. Placek biszkoptowy łąciaty z brzoskwinia 50.00g składniki: #brzoskwinie połówki w syropie Vera 45% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy], Jaja kurze całe 18% , Cukier 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 13% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna] 	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 pszen ny, 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) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

substancja konserwująca E250.] 7. 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).]	6. P# udko kurczaka duszone w sosie serowym 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Woda wodociągowa 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, p# Ser Mozzarella light 5% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	
---	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-07-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	538	791.9	65.3	474.1	95.3	1964.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2268.4	3329.3	277.2	1997	400	8271.9	99
Białko [g]	10%	100	21.2	42.3	1	17.4	5.9	88.1	87
Tłuszcz [g]	10%	66	12.3	25.8	0.1	13.5	4	56	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	6.5	0	2.8	2.4	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	7.3	0	4.5	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.2	0	5.5	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	23.1	0	47.1	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	88.05	101.68	15.12	71.53	8.77	285.17	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.16	13.4	13.68	5.01	8.77	56.04	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	8.47	0.54	2.06	0	16.33	55
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.7
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.99
Sód [mg]	10%	2000	2342.26	288.03	1.8	776.78	97.2	3506.08	175
Potas [mg]	10%	4700	402.87	779.07	234	328.93	0	1744.88	38
Wapń [mg]	10%	900	363.25	51.84	10.8	41.01	162	628.9	70
Fosfor [mg]	10%	580	125.56	161.03	16.2	89.77	0	392.57	68
Magnez [mg]	10%	304.5	43.85	48.69	3.6	19.62	0	115.77	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.27	2.1	0.36	1.22	0	5.95	94
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	18.36	15	18.79	0	66.48	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.81	0	3.62	37
witamina E [mg]	30%	9	2.87	3.05	0.13	2.89	0	8.97	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.16	0.12	0.06	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.15	0.03	0.09	0	0.4	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.42	4.32	0.34	2.49	0	9.57	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	11.02	9	11.27	0	39.89	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.5	0.8	0	2.15	0.27	8.76	194

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	574.8	609.6	225	494	149.8	2053.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2418.1	2562.4	950.1	2078.7	625	8634.6	102
Białko [g]	10%	100	28.6	37	7.4	13.8	10.8	97.7	98
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	19.3	3.3	15.2	9.4	65.3	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	3.6	1.6	2.3	6.4	21	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	8.6	0.6	5.8	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.9	0.3	6.3	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	76.1	8.1	0	0	85.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.14	76.14	43.26	77.3	5.4	279.26	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.93	19.26	28.92	6.76	5.4	67.27	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.9	8.66	3.92	3.85	0	21.35	71
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.91
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.59
Sód [mg]	10%	2000	1171.37	876.58	77.66	819.99	54	2999.61	151
Potas [mg]	10%	4700	299.62	2094.52	487.17	224.03	0	3105.35	66
Wapń [mg]	10%	900	53.79	243.37	205.82	44.97	0	547.96	61
Fosfor [mg]	10%	580	128.03	496.78	187.1	53.37	0	865.3	149
Magnez [mg]	10%	304.5	40.75	133.52	27.39	22.03	0	223.71	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	3.19	0.82	1.43	0	6.99	109
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	71.78	15.16	60.62	0	204.75	37
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0.01	1.35	0	3.18	33
witamina E [mg]	30%	9	3.34	4.38	0.75	4.56	0	13.06	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.42	0.12	0.07	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.41	0.31	0.11	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.47	16.89	0.53	1.09	0	21	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	43.06	9.09	36.37	0	122.85	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	2.43	0.21	2.27	0.15	7.49	167

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-30

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	570	718.5	119.1	499.8	95.3	2002.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2394.6	3026.7	498.9	2107.9	400	8428.3	101
Białko [g]	10%	100	25	34.5	10.8	24.3	5.9	100.6	101
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	19.5	4.6	12.5	4	61.5	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	6.7	2.7	4.5	2.4	22.4	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	4.3	0	1.9	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	1.5	0.1	4.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	13.8	0	0	0	268.5	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.12	103.71	10.08	73.2	8.77	268.89	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.64	37.27	6.75	4.72	8.77	61.16	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.45	5.13	3.24	1.66	0	14.49	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.84
Sód [mg]	10%	2000	1405.9	483.09	325.8	2763.18	97.2	5075.17	253
Potas [mg]	10%	4700	323.4	487.23	253.8	233.23	0	1297.67	27
Wapń [mg]	10%	900	88.03	168.04	32.4	323.65	162	774.13	87
Fosfor [mg]	10%	580	267.67	88.03	28.8	18.01	0	402.52	69
Magnez [mg]	10%	304.5	63.74	27	14.4	8.2	0	113.35	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.25	1.42	0.45	0.73	0	5.86	91
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	27.2	2.54	16.35	0	52.62	9
Witamina D [μg]	10%	10	2.57	0.16	0	1.35	0	4.08	42
witamina E [mg]	30%	9	2.78	1.9	0.35	2.39	0	7.44	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.21	0.04	0.03	0	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.14	0.04	0.02	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.93	2.43	0.38	0.53	0	5.28	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	16.32	1.52	9.8	0	31.57	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.9	1.34	0.9	7.67	0.27	12.68	282

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-31

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	643.2	665	167.2	462.9	108.8	2047.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2697.9	2785.6	704	1950.7	457.3	8595.7	101
Białko [g]	10%	100	22.6	29.9	7.4	17	14.8	91.9	92
Tłuszcz [g]	10%	66	26.7	29	5.3	12.1	4	77.3	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	5.1	3.4	2	2.7	22.5	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	12.6	0	4	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	6.4	0	5.3	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	136	0	0	0	136.9	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.33	75.43	22.38	72.95	3.24	254.34	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.44	16.93	21.6	5	2.7	56.69	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	9.19	0	3.04	0	17.18	58
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.84
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.52
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.64
Sód [mg]	10%	2000	1887.04	522.23	48.6	834.87	378	3670.75	183
Potas [mg]	10%	4700	273	1612.95	0	249.91	0	2135.86	45
Wapń [mg]	10%	900	56.08	98.79	0	22.89	0	177.77	20
Fosfor [mg]	10%	580	120.07	305.49	0	23.74	0	449.31	78
Magnez [mg]	10%	304.5	53.84	88.31	0	11.99	0	154.15	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	3.49	0	0.84	0	6.01	94
Witamina A [μg]	25%	565	9.37	54.04	0	15.65	0	79.07	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1	0	1.35	0	3.7	38
witamina E [mg]	30%	9	2.27	4.82	0	3.37	0	10.48	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.3	0	0.05	0	0.47	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.39	0	0.06	0	0.53	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.9	5.9	0	0.71	0	8.53	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.62	22.63	0	9.39	0	37.65	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.24	1.45	0.13	2.31	1.05	9.17	204

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-08-01

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	523.2	763.1	159.6	477.3	95.3	2018.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2207.4	3212.7	675	2010.9	400	8506.2	101
Białko [g]	10%	100	20.7	37	4.8	16.7	5.9	85.2	86
Tłuszcz [g]	10%	66	12	22.1	2.6	13.2	4	54.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.9	0.8	3	2.4	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.5	0	4.1	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	4.9	0	5	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	65.8	0	105.7	0	172.4	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.08	106.87	29.26	74.06	8.77	303.07	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.62	18.16	19.73	7.36	8.77	68.66	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.28	5.88	0.35	2.42	0	10.94	37
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.02
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.73
Sód [mg]	10%	2000	2693.62	691.24	69.12	800.38	97.2	4351.57	218
Potas [mg]	10%	4700	193.26	628.24	0	432.23	0	1253.73	26
Wapń [mg]	10%	900	352.36	137.16	32.4	62.36	162	746.29	83
Fosfor [mg]	10%	580	41.41	185.32	0	110.04	0	336.77	58
Magnez [mg]	10%	304.5	27.29	44.73	0	22.97	0	94.99	32
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.77	2.33	0	1.73	0	4.83	75
Witamina A [μg]	25%	565	11.94	77.99	0	88.94	0	178.87	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.58	0	1.85	0	3.79	39
witamina E [mg]	30%	9	1.98	4.54	0	4.24	0	10.77	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.25	0	0.08	0	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.26	0	0.26	0	0.58	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.24	2.65	0	1.33	0	4.23	37
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.16	30.88	0	53.36	0	91.41	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.48	1.92	0.19	2.22	0.27	10.87	241

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	577.5	678.6	105	502.5	133.6	1997.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2429.5	2849.8	445.2	2114.2	559.5	8398.5	100
Białko [g]	10%	100	28.6	36.2	1	14.2	14.8	95.1	95
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	23.1	0.3	16.4	6.7	64.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	4.3	0.1	3.7	4	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	10.4	0	3.7	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7	5.4	0	5.2	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	93.4	0	0	0	95.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.14	87.05	25.38	75.2	3.37	268.16	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.44	21.08	20.73	7.05	3.37	60.69	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.89	11.29	1.83	1.79	0	19.81	66
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.42
Sód [mg]	10%	2000	1028.6	325.52	1.08	855.4	378	2588.61	129
Potas [mg]	10%	4700	380.67	1944.8	426.6	224.13	0	2976.21	63
Wapń [mg]	10%	900	138.34	130.31	6.48	19.46	0	294.6	32
Fosfor [mg]	10%	580	246.74	472.46	21.6	30.36	0	771.17	133
Magnez [mg]	10%	304.5	45.83	114.61	35.64	11.51	0	207.6	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	4.85	0.43	0.46	0	7.69	120
Witamina A [μg]	25%	565	18.09	76.87	8.1	57.66	0	160.72	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	1.08	0	1.35	0	3.8	39
witamina E [mg]	30%	9	4.48	4.2	0.22	3.72	0	12.65	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.26	0.03	0.03	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.57	0.1	0.07	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.37	9.7	0.51	0.83	0	13.42	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.85	46.12	4.85	34.59	0	96.43	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	0.9	0	2.37	1.05	6.47	144

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	566.1	675.6	82.7	621.3	95.3	2041.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2377.5	2832.6	350	2607.5	400	8567.8	102
Białko [g]	10%	100	23.1	35.7	2.2	21.5	5.9	88.6	89
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	27.2	1.2	26.2	4	79.5	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.8	0.4	8.9	2.4	22.8	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	12.3	0.3	1.9	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.9	0	4.2	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	93	29.3	0	0	250.2	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.38	76.45	15.78	75.2	8.77	250.6	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.45	17.27	10.92	9.17	8.77	50.6	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.35	9.25	0.17	0.91	0	15.7	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.75
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.8
Sód [mg]	10%	2000	1223.65	400.84	13.66	1511.55	97.2	3246.91	163
Potas [mg]	10%	4700	336.9	1557.55	11	219.91	0	2125.37	45
Wapń [mg]	10%	900	75.88	158.19	3.91	16.84	162	416.84	46
Fosfor [mg]	10%	580	190.72	306.84	16.63	23.77	0	537.96	93
Magnez [mg]	10%	304.5	43.04	88.36	0.97	10.09	0	142.48	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	2.82	0.17	0.52	0	6.15	96
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	53.97	18.47	13.95	0	99.15	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.81	0.13	1.35	0	4.26	43
witamina E [mg]	30%	9	2.61	5.04	0.04	2.53	0	10.24	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.28	0	0.04	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.28	0.33	0.04	0.04	0	0.7	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.93	6.81	0	0.6	0	9.36	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	32.38	0	8.36	0	48.4	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	1.11	0.03	4.19	0.27	8.11	180

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2017.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8486.1	101
Białko [g]	10%	100	92.5	93
Tłuszcz [g]	10%	66	65.5	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	150.9	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	272.78	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	60.16	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.54	56
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	51
Sód [mg]	10%	2000	3634.1	182
Potas [mg]	10%	4700	2091.3	44
Wapń [mg]	10%	900	512.36	57
Fosfor [mg]	10%	580	536.51	93
Magnez [mg]	10%	304.5	150.29	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.21	97
Witamina A [µg]	25%	565	120.24	21
Witamina D [µg]	10%	10	3.78	39
witamina E [mg]	30%	9	10.51	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.2	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	66.89	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.08	202