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

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-07-21
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:** 52%, **białka:** 18%, **tłuszczów:** 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-21				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 2. P# chleb zwykły 130.00g [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300,] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy	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) 350.00g 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 kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól]

(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 7. **P# twarożek z natką pietruszki 80.00g** 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% 8. **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**]	0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. **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] 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. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 6. P# sos pomidorowy 100.00g 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]		D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g 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. **Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%**, # Kasza manna 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 2. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%)	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 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%)	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(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# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300,] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. P# ser mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [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, subtancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. **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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. **Jaja sadzone iżż 100.00g** 7. **P# sos koperkowy lekki 100.00g** 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%		(mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 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]	

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-23				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb 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] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300,] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. P# serek wiejski 80.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól] 7. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, #Kawa zbożowa naturalna 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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. **Makaron pszenny, 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. Brzoskwinia 100.00g	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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. **Rw pasta z 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 sztarda (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. **Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5%**	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. Arbuz 150.00g	1. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko**	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii

tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 2. 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] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300,] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. P#w 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.] 8. **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**]	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka 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%		**spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 2. 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] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. **Pasztet z ciecierzycy 80.00g** składniki: # Ciecierzyca po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzyca, woda, sól], Marchew 15%, **Seler korzeniowy 10%**, Pietruszka korzeń 10%, **Jaja kurze całe 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-25				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%**, # Kasza manna 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 2. 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] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300,] 4. **Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g** 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 7. P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. **P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g** składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [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%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [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 130.00g** 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% 7. **P# sos chrzanowy 100.00g**	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]	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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. **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]

	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. **Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, Ryż brązowy 16% 2. 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] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300,] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, semolina z **pszenicy** twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 4. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper,	1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. **Rw galaretka z rybą 150.00g** składniki: Woda wodociągowa 57%, **Dorsz mrożony 30%**, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. P#w polędwica sopocka aro*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki 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.] 8. **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**]	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. **P# sos koperkowy lekki 100.00g** 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%		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. **Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 2. 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] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300,] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. **P# rosół świąteczny 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler korzeniowy 4%**, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka **pszenna**, woda, sól] 4. **Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdze, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, **Jaja gotowane IŻŻ 4%** 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól	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 130.00g [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. **Rw jajecznica 100.00g** składniki: **Jaja kurze całe 95%**, **Masło ekstra 3%**, Szczypiorek 2% 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**]	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%**		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, subtancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. **P# pasta z dwóch serów i brokuł 70.00g** składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [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	844.5	500.7	41.5	462.5	133.6	1983	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3562.1	2103.9	175.4	1947.4	559.5	8348.4	99
Białko [g]	10%	100	34.5	30	0.3	14.3	14.8	94.2	94
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	15.9	0.3	13.3	6.7	56	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.1	0	2	4	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	6.7	0	5.1	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.7	2.9	0	5	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	82.8	0	0	0	94	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	135.15	63.27	10.08	72.93	3.37	284.82	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	27.85	15.12	9.72	4	3.37	60.08	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.19	8.28	1.71	3.43	0	18.62	62
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.76
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	54.1
Sód [mg]	10%	2000	1035.3	1031.77	0	888.69	378	3333.77	167
Potas [mg]	10%	4700	655.15	1199.9	0	71.85	0	1926.9	42
Wapń [mg]	10%	900	358.95	54.58	0	25.5	0	439.04	49
Fosfor [mg]	10%	580	508.91	343.07	0	12.12	0	864.11	149
Magnez [mg]	10%	304.5	92.02	77.18	0	6.1	0	175.32	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.82	2.06	0	0.4	0	5.29	82
Witamina A [µg]	25%	565	13.37	46.77	0	4.84	0	64.99	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.27	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	4.02	2.15	0	2.9	0	9.08	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.33	0	0.01	0	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.3	0	0.03	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.32	11.75	0	0.1	0	13.17	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.02	16.27	0	2.9	0	27.2	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.87	2.86	0	2.46	1.05	8.33	185

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	673	643.8	89.2	607.9	95.3	2109.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2840.2	2696.1	376.7	2552.5	400	8865.8	105
Białko [g]	10%	100	33.4	24.3	0.7	21.1	5.9	85.7	85
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	29.4	0.7	24.6	4	73.7	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	8.2	0	8.6	2.4	26.8	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	12.9	0	1.4	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	5.2	0.1	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	287.9	0	0	0	299.2	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.88	73.97	21.78	75.63	8.77	283.04	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.41	8.19	17.46	9.96	8.77	61.8	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	7.19	3.6	0.45	0	14.47	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.6
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	55.97
Sód [mg]	10%	2000	1269.91	207.37	3.6	1581.75	97.2	3159.84	157
Potas [mg]	10%	4700	540.66	1412.84	241.2	110.02	0	2304.73	49
Wapń [mg]	10%	900	290.35	154.09	7.2	10.36	162	624.01	69
Fosfor [mg]	10%	580	287.15	393.26	16.2	11.89	0	708.51	123
Magnez [mg]	10%	304.5	46.06	89.2	5.4	5.77	0	146.43	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	4.59	0.54	0.33	0	6.83	106
Witamina A [µg]	25%	565	39.45	40.25	13.8	6.97	0	100.47	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	1.92	0	1.01	0	4.03	40
witamina E [mg]	30%	9	2.75	3.61	0.68	1.75	0	8.81	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.29	0.05	0.02	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.73	0.04	0.02	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	5.35	0.28	0.3	0	7.35	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.67	24.15	8.27	4.18	0	60.28	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	0.57	0.01	4.39	0.27	7.89	176

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	741.6	542.4	44.6	506	149.8	1984.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3131.6	2281.5	188.6	2130.2	625	8357.1	98
Białko [g]	10%	100	29.5	31	0.9	21.9	10.8	94.1	95
Tłuszcz [g]	10%	66	13.9	17.1	0.1	16	9.4	56.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	2.5	0	2.6	6.4	17.6	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	7.6	0	2.5	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.2	0	3.3	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	58.5	0	87	0	155.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	127.6	68.43	10.71	68.59	5.4	280.74	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.49	8.43	6.93	3.74	5.4	51	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.03	4.98	1.71	0.49	0	13.22	45
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.88
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	54.51
Sód [mg]	10%	2000	1248.4	184.96	2.7	949.67	54	2439.74	121
Potas [mg]	10%	4700	599.34	733.57	180	147.11	0	1660.03	36
Wapń [mg]	10%	900	293.41	58.88	8.1	22.75	0	383.15	44
Fosfor [mg]	10%	580	349.16	265.36	21.6	62.71	0	698.84	121
Magnez [mg]	10%	304.5	94.03	60.93	7.2	9	0	171.16	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.24	2.25	0.54	0.92	0	5.95	92
Witamina A [µg]	25%	565	6.22	43.1	2.02	7.24	0	58.59	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.43	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.17	2.96	0.67	1.88	0	7.69	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.19	0.01	0.03	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.25	0.04	0.14	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.49	10.59	0.82	0.31	0	14.23	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	25.86	1.21	4.34	0	35.15	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	0.51	0	2.63	0.15	6.09	135

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	760.1	795.9	49	384.6	95.3	2085.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3203.6	3341.9	207.9	1619.9	400	8773.3	104
Białko [g]	10%	100	37.4	43	0.8	12.1	5.9	99.2	99
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	29.5	0.1	10.9	4	64.3	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	5	0	1.9	2.4	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	13.6	0	3.9	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.7	0	4.3	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	128.6	0	26.8	0	165.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.91	93.65	11.34	60.52	8.77	285.2	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.4	16.19	10.26	5.2	8.77	55.83	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.09	8.21	0.4	2.27	0	15.98	53
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.61
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.3
Sód [mg]	10%	2000	2764.54	401.68	1.35	567.93	97.2	3832.71	191
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1199.28	175.5	187.23	0	2160.19	47
Wapń [mg]	10%	900	590.77	223.51	8.1	48.81	162	1033.2	115
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	349.85	12.15	58.79	0	826.93	142
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	72.37	2.7	13.93	0	175.57	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	2.93	0.27	0.72	0	6.53	102
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	12	11.25	24.69	0	57.77	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.13	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.65	0.1	2.56	0	10.04	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.22	0.09	0.04	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.36	0.02	0.11	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	3.81	0.25	0.36	0	5.64	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	7.2	6.74	5.02	0	24.87	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.67	1.11	0	1.57	0.27	9.58	213

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	689.6	785.3	61.5	469.4	133.6	2139.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2909.5	3293.4	260.5	1978.4	559.5	9001.6	106
Białko [g]	10%	100	26.9	34	0.9	19.1	14.8	95.9	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	32.8	0.3	13	6.7	68.9	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	8.8	0	3.5	4	21.1	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	13.9	0	4.3	0	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.3	0	3.6	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	92.9	0	233.4	0	338.2	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.16	91.87	14.31	68.98	3.37	289.71	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	27.45	22.01	14.13	3.99	3.37	70.96	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.32	6.81	1.26	0.45	0	11.85	40
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.85
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.23
Sód [mg]	10%	2000	886.61	421.35	0	834.29	378	2520.26	126
Potas [mg]	10%	4700	531.83	1393.08	0	198.61	0	2123.53	45
Wapń [mg]	10%	900	336.76	144.34	0	50.46	0	531.57	59
Fosfor [mg]	10%	580	350.91	241.95	0	146.84	0	739.71	128
Magnez [mg]	10%	304.5	48.92	84.79	0	14.07	0	147.8	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.5	3.82	0	1.82	0	7.16	113
Witamina A [µg]	25%	565	127.58	66.9	0	6.97	0	201.46	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.7	0	2.13	0	3.94	39
witamina E [mg]	30%	9	3.37	4.47	0	2.09	0	9.94	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.21	0	0.05	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.33	0	0.35	0	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.26	4.72	0	0.34	0	6.32	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.55	21.78	0	4.18	0	48.52	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	1.17	0	2.31	1.05	6.3	139

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	746.7	670.4	66.9	443.5	95.3	2023	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3147.2	2814.6	282.5	1874.5	400	8519	101
Białko [g]	10%	100	33.7	38.9	0.5	23.8	5.9	103	104
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	25	0.5	7.7	4	56.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	7.5	0	1.7	2.4	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.4	0	1.4	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3	0.1	3.2	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.6	0	0	0	31	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.25	75.48	16.33	70.48	8.77	284.33	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.18	17.43	13.09	4.75	8.77	59.24	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.74	6.63	2.7	1.55	0	16.63	55
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.53
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.28
Sód [mg]	10%	2000	2748.34	730.84	2.7	1001.32	97.2	4580.4	229
Potas [mg]	10%	4700	555.33	784.9	180.9	169.96	0	1691.09	37
Wapń [mg]	10%	900	582.85	114.28	5.4	26.09	162	890.63	100
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	160.43	12.15	23.68	0	536.52	93
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	53.09	4.05	12.24	0	149.11	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	2.15	0.4	0.81	0	5.05	79
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	46.94	10.35	42.04	0	109.17	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.88	0.51	2.36	0	8.17	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.18	0.04	0.03	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.19	0.03	0.06	0	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	3.25	0.21	0.65	0	6.63	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	28.16	6.2	25.22	0	65.5	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.63	2.03	0	2.78	0.27	11.45	255

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	768.3	657.8	152.3	447.9	149.8	2176.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3234.6	2771	636	1888.7	625	9155.6	108
Białko [g]	10%	100	33.6	40.8	1.7	22.7	10.8	109.7	111
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	16.8	8.7	11.5	9.4	69.1	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	3.3	1.8	3.5	6.4	23.1	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	7.2	4.2	2.6	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.8	2.1	3.7	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	105	16.2	0.3	0	446.9	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.99	89.52	17.33	63.83	5.4	286.09	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.4	16.19	9.92	5.17	5.4	52.09	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.89	7.54	1.19	1.14	0	14.77	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.21
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	44.6
Sód [mg]	10%	2000	976.86	299.49	18.1	2023.17	54	3371.63	169
Potas [mg]	10%	4700	714.7	1041.42	55.27	193.62	0	2005.03	42
Wapń [mg]	10%	900	328.03	94.75	7.09	255.77	0	685.66	76
Fosfor [mg]	10%	580	582.73	392.26	16.66	72.41	0	1064.07	183
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	73.15	4.5	12.64	0	187.35	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.38	2.39	0.24	0.57	0	7.59	119
Witamina A [µg]	25%	565	203.57	16.25	10.54	47.26	0	277.64	49
Witamina D [µg]	10%	10	2.56	0.75	0.07	1.02	0	4.42	45
witamina E [mg]	30%	9	3.21	3.1	1.49	2.69	0	10.52	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.21	0	0.03	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.35	0.03	0.15	0	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	14.74	0.07	0.59	0	16.67	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	9.75	0.2	28.36	0	43.89	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.71	0.83	0.05	5.61	0.15	8.42	187

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2071.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8717.2	103
Białko [g]	10%	100	97.4	98
Tłuszcz [g]	10%	66	63.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	218.7	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	284.85	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.71	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.08	50
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	52	-	54
Sód [mg]	10%	2000	3319.77	166
Potas [mg]	10%	4700	1981.64	43
Wapń [mg]	10%	900	655.32	73
Fosfor [mg]	10%	580	776.96	134
Magnez [mg]	10%	304.5	164.68	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.34	99
Witamina A [µg]	25%	565	124.3	22
Witamina D [µg]	10%	10	3.26	33
witamina E [mg]	30%	9	9.18	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10	87
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.63	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.29	184