

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

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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 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) 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).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	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 350.00g 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 150.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta drobiowa pietruszkowa 70.00g 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. 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	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,	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	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

[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, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 8. 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.)]	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. 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 fileć 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%		[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. P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P#w polędwica sopocka aro*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-30

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 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 (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorla, żyto] 7. Jaja gotowane iż 50.00g 8. 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,	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 gulaszowa (na szynce) 350.00g 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. #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.] 4. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. #sałatka owocowa 140.00g składniki: Jabłko 43%, Brzoskwinia 21%, Gruszka 21%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. P# serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	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 (karotenyl).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [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.]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.]				
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-31				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] - 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] - P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] - P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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] #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,	- P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g 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% - Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% - Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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%	Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych] - 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] - P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza i fasoli 60.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #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: 5 - Piątek, 2025-08-01				
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. 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: 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: cykorja, żyto] 7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksylna]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g 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	1. R w jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka 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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 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]

8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 7. Rw sos warzyny 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%			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-02				
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. 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] 7. P#w polędwica sopocka aro*bg 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 pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g 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 gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze café 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%	1. Brzoskwinia 80.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierycą 50.00g 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	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

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.] 8. P# twarożek z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # 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%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 7. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%		Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwicone) (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 zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-03				
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	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 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	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 pszenna typ 500 13%, 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 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).]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%	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% 6. K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Woda wodociągowa 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Ser Mozzarella Galbani 5%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #parówki z szynki 40.00g [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. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. #ketchup 20.00g [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]	
---	---	--	---	--

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	610	769.7	49	481	95.3	2005.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2575.8	3235.9	207.9	2025.8	400	8445.6	100
Białko [g]	10%	100	23.2	41.1	0.8	18.3	5.9	89.5	89
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	25.3	0.1	14.4	4	56.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	6.3	0	2.9	2.4	16.3	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.7	7.2	0	4.9	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.1	0	5.7	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.2	0	26.9	0	48.1	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	103.17	98.33	11.34	70.14	8.77	291.77	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.19	13.02	10.26	4.39	8.77	52.64	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.09	8.02	0.4	1.34	0	12.86	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.7
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.07
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.23
Sód [mg]	10%	2000	2539.9	280.68	1.35	778.18	97.2	3697.32	185
Potas [mg]	10%	4700	288.66	711.43	175.5	264.14	0	1439.74	31
Wapń [mg]	10%	900	355.33	47.7	8.1	34.62	162	607.77	67
Fosfor [mg]	10%	580	74.21	143.03	12.15	94.56	0	323.96	56
Magnez [mg]	10%	304.5	22.3	44.26	2.7	19.36	0	88.63	29
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.61	1.91	0.27	1.11	0	4.91	76
Witamina A [μg]	25%	565	8.92	16.97	11.25	14.13	0	51.28	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.41	0.4	0	1.88	0	3.7	37
witamina E [mg]	30%	9	2.65	2.99	0.1	3.11	0	8.86	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.15	0.09	0.06	0	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.14	0.02	0.11	0	0.38	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.92	3.88	0.25	2.79	0	7.85	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.35	10.18	6.74	8.48	0	30.77	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.05	0.77	0	2.16	0.27	9.24	205

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	696.3	593.7	66.9	497.7	149.8	2004.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2935.9	2495.6	282.5	2095.9	625	8435.1	100
Białko [g]	10%	100	33.6	36.1	0.5	17.9	10.8	99	100
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	18.8	0.5	14.4	9.4	60.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	3.4	0	2.3	6.4	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8.4	0	5.3	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.8	0.1	5.2	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	73.2	0	0	0	84.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.42	74.08	16.33	75.73	5.4	273.97	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.26	19.04	13.09	5.86	5.4	60.66	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.21	8.52	2.7	3.23	0	17.67	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.68
Sód [mg]	10%	2000	1278.74	870.46	2.7	1068.93	54	3274.83	164
Potas [mg]	10%	4700	504.64	2040.68	180.9	154.01	0	2880.24	61
Wapń [mg]	10%	900	298.23	241.87	5.4	38.31	0	583.82	65
Fosfor [mg]	10%	580	292.06	484.34	12.15	44.01	0	832.57	144
Magnez [mg]	10%	304.5	46.92	130.56	4.05	18.43	0	199.97	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.07	0.4	1.19	0	5.99	94
Witamina A [µg]	25%	565	36.11	70.94	10.35	37.07	0	154.48	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.53	4.37	0.51	3.6	0	11.02	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.41	0.04	0.05	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.4	0.03	0.08	0	0.96	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	16.53	0.21	0.78	0	18.74	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	42.56	6.2	22.24	0	92.69	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	2.41	0	2.96	0.15	8.18	181

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	789.6	639.5	102.6	462.5	95.3	2089.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3329	2690.2	430.8	1952.5	400	8802.7	104
Białko [g]	10%	100	31.5	32.2	10.8	22.2	5.9	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	20.4	2.8	10.5	4	57.1	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	6.8	1.8	4	2.4	21.9	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	5	0	1.4	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	1.7	0.1	3.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	16.1	0	0	0	153.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	125.49	83.92	9.99	69.91	8.77	298.1	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.89	36.82	6.3	3.19	8.77	69.98	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.55	4.71	3.24	0.51	0	14.02	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.94
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.58
Sód [mg]	10%	2000	1507.24	492.99	325.8	2588.58	97.2	5011.82	250
Potas [mg]	10%	4700	554.07	528.86	253.8	70.06	0	1406.8	29
Wapń [mg]	10%	900	299.71	170.13	32.4	317.08	162	981.34	109
Fosfor [mg]	10%	580	415.22	98.86	28.8	11.89	0	554.78	96
Magnez [mg]	10%	304.5	93.67	29.81	14.4	6.04	0	143.93	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	1.54	0.45	0.39	0	4.84	75
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	30.25	2.54	4.72	0	43.07	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.18	0	1.01	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	2.33	2.1	0.35	1.59	0	6.39	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.24	0.04	0.01	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.16	0.04	0.03	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.32	2.74	0.38	0.1	0	5.56	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	18.15	1.52	2.83	0	25.84	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.18	1.36	0.9	7.19	0.27	12.52	278

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	863.5	645.1	46.5	339.2	108.8	2003.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3629.7	2702	196.6	1428.1	457.3	8414	99
Białko [g]	10%	100	33.4	28.5	0.5	13.1	14.8	90.5	91
Tłuszcz [g]	10%	66	30.2	28.3	0.2	9.9	4	72.8	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	4.9	0	1.5	2.7	20.4	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	12.3	0	3.5	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.3	0	4.3	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.3	0	0	0	132.6	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.91	73.38	11.25	50.62	3.24	255.4	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.66	16.51	10.35	4.5	2.7	55.74	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.09	8.86	1.53	2.73	0	18.22	61
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.17
Sód [mg]	10%	2000	1706.23	478.84	3.6	589.44	378	3156.13	157
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1546.28	0	207.7	0	2352.16	50
Wapń [mg]	10%	900	288.1	92.16	0	13.98	0	394.25	44
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	285.18	0	18.88	0	710.19	122
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	84.4	0	9.47	0	180.44	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.27	0	0.6	0	6.48	101
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	52.64	0	39.73	0	102.2	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.89	0	1.01	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.75	0	3.17	0	10.64	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.29	0	0.03	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.36	0	0.05	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	5.52	0	0.86	0	7.59	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	21.79	0	23.83	0	51.53	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.73	1.33	0.01	1.63	1.05	7.89	176

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	678.4	719.9	66.9	449.4	95.3	2010	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2864.2	3030.6	282.5	1894.9	400	8472.4	100
Białko [g]	10%	100	29.7	34.9	0.5	16.3	5.9	87.4	88
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	20.9	0.5	11.4	4	50.7	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	3.3	0	2.6	2.4	14.7	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.2	0	3.6	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	4.8	0.1	3.9	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	61	0	105.7	0	178	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.65	100.59	16.33	71.11	8.77	307.46	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.29	16.84	13.09	5.03	8.77	70.04	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	5.54	2.7	1.68	0	13.42	45
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.59
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.49
Sód [mg]	10%	2000	2482.3	671.53	2.7	789.67	97.2	4043.41	202
Potas [mg]	10%	4700	517.71	573.5	180.9	302.9	0	1575.01	33
Wapń [mg]	10%	900	600.58	127.05	5.4	61.37	162	956.41	107
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	165.06	12.15	97.98	0	565.59	97
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	40.69	4.05	19.01	0	111.43	36
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	2.1	0.4	1.56	0	5.56	86
Witamina A [μg]	25%	565	39.76	77.54	10.35	34.42	0	162.08	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.52	0	3.13	31
witamina E [mg]	30%	9	2.59	4.51	0.51	2.66	0	10.28	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.22	0.04	0.06	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.23	0.03	0.23	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	2.3	0.21	0.54	0	4.3	38
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.85	30.61	6.2	20.65	0	81.33	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.89	1.86	0	2.19	0.27	10.1	224

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	711.1	640.1	35.7	462.6	133.6	1983.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2999.9	2688.1	150.9	1949	559.5	8347.6	100
Białko [g]	10%	100	31.7	32.6	0.7	13.3	14.8	93.2	94
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	21.6	0.1	13.4	6.7	57.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4	0	3	4	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	9.7	0	2.9	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	5.1	0	3.9	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	80.8	0	0	0	91.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.18	84.19	8.56	72.69	3.37	283.01	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.02	19.92	5.54	5.61	3.37	51.47	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.8	10.79	1.36	1.23	0	19.2	64
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.46
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.03
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.51
Sód [mg]	10%	2000	1141.52	289.93	2.16	827.2	378	2638.81	131
Potas [mg]	10%	4700	590.94	1846.51	144	147.05	0	2728.51	58
Wapń [mg]	10%	900	324.46	123.59	6.48	18.13	0	472.67	53
Fosfor [mg]	10%	580	404.49	433.23	17.28	19.65	0	874.66	151
Magnez [mg]	10%	304.5	83.13	107.9	5.76	9.41	0	206.21	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.8	4.68	0.43	0.49	0	7.41	116
Witamina A [µg]	25%	565	12.04	69.49	1.62	34.75	0	117.91	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	1	0	1.01	0	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	3.22	3.92	0.53	2.69	0	10.37	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.25	0.01	0.02	0	0.59	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.54	0.03	0.04	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.58	8.92	0.65	0.52	0	12.68	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.22	41.69	0.97	20.85	0	70.74	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	0.8	0	2.29	1.05	6.59	146

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	768.5	667.6	82.9	466.3	95.3	2080.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235.3	2799	350.8	1958.2	400	8743.4	103
Białko [g]	10%	100	33.8	34.3	2.2	21.6	5.9	98	98
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	27.4	1.2	18.6	4	73.9	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	5.1	0.4	7.4	2.4	23.3	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	12	0.3	1.4	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.7	0.1	3.1	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	86.3	29.3	0	0	440.9	147
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.07	75.3	15.78	53.5	8.77	263.44	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.99	16.63	10.8	8.13	8.77	59.35	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.48	8.74	0.13	0.91	0	15.28	50
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.17
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.3
Sód [mg]	10%	2000	978.48	424.51	13.09	2586.15	97.2	4099.43	205
Potas [mg]	10%	4700	704.71	1491.47	17.28	219.91	0	2433.38	52
Wapń [mg]	10%	900	335.86	151.7	4.94	319.51	162	974.03	109
Fosfor [mg]	10%	580	581.65	284.64	20.45	23.77	0	910.51	157
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	84.21	1.54	10.09	0	192.9	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	2.61	0.24	0.52	0	7.98	125
Witamina A [μg]	25%	565	204.15	51.78	18.47	13.95	0	288.36	50
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.67	0.13	1.01	0	4.39	44
witamina E [mg]	30%	9	3.02	4.92	0.06	2.04	0	10.05	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.27	0.01	0.04	0	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.31	0.04	0.04	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.07	6.12	0.05	0.6	0	7.86	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.92	31.07	0	8.36	0	45.36	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.71	1.17	0.03	7.18	0.27	10.24	228

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2025.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8523	101
Białko [g]	10%	100	94.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	61.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	161.3	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	281.88	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	59.98	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.81	53
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	2000	3703.11	185
Potas [mg]	10%	4700	2116.55	45
Wapń [mg]	10%	900	710.04	79
Fosfor [mg]	10%	580	681.75	118
Magnez [mg]	10%	304.5	160.5	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.17	96
Witamina A [µg]	25%	565	131.34	23
Witamina D [µg]	10%	10	3.25	32
witamina E [mg]	30%	9	9.66	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.23	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	56.89	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.25	205