

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 7-13.07.2025 rok, Pilotaż DP

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-07				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Ryż brązowy 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. P# 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# zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P# sos pietruszkowy	1. Mus kubaś 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 pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas	1. #serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny , cukier, naturalny aromat waniliowy.]

(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: cykoria, żyto] 7. P#w polędwica sopocka aro*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 5. P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 130.00g składniki: Indyk tuszka 58%, p# Bułka kajzerka 14% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1%		cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 60.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. P# pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 50.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-08				
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 pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%,	1. Brzoskwinia 80.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

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: 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#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. #pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 5. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Rw pasta z tuńczyka i jajka 50.00g 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%	
Dzień: 3 - Środa, 2025-07-09				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże,	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa	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 pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(1,7%), ekstrakt ze sło<u>du jęczmiennego</u>, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 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: cykoria, żyto] 7. # pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%	56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		produkcje), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze sło<u>du jęczmiennego</u>, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 60.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. P# twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-10				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Płatki owsiane 16%	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# 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: cykoria, żyto] 7. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. Jaja gotowane iżż 50.00g	proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Kapusta kiszona z marchewką 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]		2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. K# twarożek z brokułem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-11

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeny, 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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g 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%	1. # ryż brązowy zapiekany z jabłkiem 100.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Jabłko 33%, Ryż brązowy 25%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeny, 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, rzodkiewka 60.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	1. #serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# 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. 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 brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# chłodnik z jajkiem 350.00g składniki: p# Kefir 29% [składniki: Mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych], Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, Jaja gotowane IŻŻ 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P#o kurczak w sosie ala curry 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Mąka pszenna typ 550 1%, Czosnek 1%, # Przyprawa curry	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 70.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%		łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
---	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g [składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeny, 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: 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. 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# 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. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. K#o schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, p# Ser Rycki Edam light 9% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], # Ogórek kwaszony 9% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%	1. Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 24%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 5% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], Skrobia ziemniaczana 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #parówki z szynki 60.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 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]	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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

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	681	733.1	41.5	416.4	167.2	2039.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2877.3	3071.7	175.4	1756.5	704	8585.1	102
Białko [g]	10%	100	26	35.7	0.3	18.8	7.4	88.3	88
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	31.4	0.3	10	5.3	58.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	8.6	0	2.5	3.4	18.6	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	13.3	0	2.8	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.1	0	3.7	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.4	0	4.2	0	108.9	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.7	81.28	10.08	63.36	22.38	298.8	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.77	13.38	9.72	3.93	21.6	73.4	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.74	9.18	1.71	1.27	0	17.91	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.83
Sód [mg]	10%	2000	1117.54	462.02	0	1239.9	48.6	2868.07	143
Potas [mg]	10%	4700	555.33	789.23	0	163.25	0	1507.82	32
Wapń [mg]	10%	900	280.18	95.63	0	45.41	0	421.24	47
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	204.09	0	72.31	0	616.66	106
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	58.58	0	18.53	0	156.83	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	3.06	0	0.68	0	5.42	85
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	70.93	0	8.76	0	89.53	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.73	0	1.03	0	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	2.4	4.51	0	1.84	0	8.76	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.22	0	0.02	0	0.54	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.27	0	0.11	0	0.8	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	3.72	0	0.2	0	6.44	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	23.31	0	5.26	0	34.47	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	1.28	0	3.44	0.13	7.17	160

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-08

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	824.1	638.7	35.7	456.8	133.6	2089.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3471	2696.9	150.9	1925.7	559.5	8804.1	105
Białko [g]	10%	100	38	26.2	0.7	17.9	14.8	97.8	98
Tłuszcz [g]	10%	66	24	12.6	0.1	12.5	6.7	56.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.8	3.9	0	2.2	4	20	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	2.5	0	2.1	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	1.5	0	3.2	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	14.4	0	54.3	0	80.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.62	106.91	8.56	68.41	3.37	302.88	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.25	18.81	5.54	3.52	3.37	48.51	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.21	4.02	1.36	0.72	0	9.32	31
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.57
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.81
Sód [mg]	10%	2000	3076.22	994.94	2.16	868.88	378	5320.2	266
Potas [mg]	10%	4700	504.64	505.43	144	135.64	0	1289.71	28
Wapń [mg]	10%	900	600.9	164.77	6.48	20.53	0	792.69	88
Fosfor [mg]	10%	580	292.06	135.6	17.28	43.11	0	488.06	83
Magnez [mg]	10%	304.5	46.92	39.17	5.76	8.06	0	99.91	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	1.36	0.43	0.83	0	3.95	62
Witamina A [µg]	25%	565	126.11	18.41	1.62	8.26	0	154.4	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.66	0	1.27	0	3.03	31
witamina E [mg]	30%	9	2.53	1.01	0.53	1.89	0	5.97	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.09	0.01	0.03	0	0.29	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.2	0.03	0.11	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	3.18	0.65	0.32	0	5.37	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	10.16	0.97	4.95	0	37.76	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.54	2.76	0	2.41	1.05	13.3	295

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	713.6	554.1	89.2	536.4	95.3	1988.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3007.3	2331.6	376.7	2258.6	400	8374.3	100
Białko [g]	10%	100	28.2	28.5	0.7	24.9	5.9	88.3	89
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	16	0.7	16.7	4	55.4	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.5	0	3.5	2.4	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	5.2	0	4.1	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	2.9	0.1	4.5	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.8	14.4	0	0.6	0	61.8	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.92	77.37	21.78	72.1	8.77	292.96	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.13	9.67	17.46	6.07	8.77	57.12	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.2	6.99	3.6	1.04	0	17.84	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.44
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.92
Sód [mg]	10%	2000	1084.87	148.92	3.6	1122.99	97.2	2457.59	122
Potas [mg]	10%	4700	660.83	617.98	241.2	188.65	0	1708.67	36
Wapń [mg]	10%	900	292.58	56.68	7.2	63.93	162	582.4	65
Fosfor [mg]	10%	580	420.69	111.84	16.2	85.56	0	634.29	110
Magnez [mg]	10%	304.5	99.94	37.03	5.4	9.2	0	151.58	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.15	1.66	0.54	0.59	0	4.95	77
Witamina A [μg]	25%	565	7.73	56.17	13.8	10.38	0	88.09	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.4	0.28	0	1.02	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	2.36	2.37	0.68	2.69	0	8.12	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.13	0.05	0.03	0	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.15	0.04	0.16	0	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.16	2.36	0.28	0.44	0	7.26	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.64	33.7	8.27	6.22	0	52.85	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.41	0.01	3.11	0.27	6.14	135

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	756.4	670.4	51.8	449.4	95.3	2023.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3186.5	2813.3	219.1	1897	400	8516.1	102
Białko [g]	10%	100	34.6	36.9	0.5	19	5.9	97	98
Tłuszcz [g]	10%	66	20.5	24.7	0.1	9.8	4	59.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.6	0	1.8	2.4	14.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	11.4	0	3.1	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.5	0	4	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	109.5	0	0.7	0	247.5	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.74	79.94	12.96	71.85	8.77	284.27	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.44	12.96	8.91	6.15	8.77	52.25	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.09	9.95	1.89	1.34	0	18.29	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.75
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.97
Sód [mg]	10%	2000	1267.39	987.17	1.8	755.38	97.2	3108.95	155
Potas [mg]	10%	4700	646.32	1280.66	106.2	241.21	0	2274.4	48
Wapń [mg]	10%	900	305.2	41.05	10.8	66.51	162	585.57	65
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	221.58	13.5	118.78	0	833.36	143
Magnez [mg]	10%	304.5	91.06	60.59	7.2	16.05	0	174.91	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	1.86	0.27	0.68	0	6.23	97
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	23.76	3.97	52.87	0	90.43	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.4	0	1.02	0	3.13	31
witamina E [mg]	30%	9	2.89	3.57	0.27	2.94	0	9.7	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.19	0.01	0.04	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.16	0.03	0.23	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	4.78	0.07	0.67	0	6.77	60
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	14.25	2.38	31.72	0	54.26	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	2.74	0	2.09	0.27	7.77	172

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	657.6	606.3	91.3	531.2	167.2	2053.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2775.1	2539.1	386.1	2237	704	8641.4	103
Białko [g]	10%	100	30.9	29.4	1.7	16.7	7.4	86.2	86
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	27.6	0.5	15.6	5.3	63.8	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	3.3	0.1	2.1	3.4	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	14.4	0.1	6.5	0	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	7.5	0.1	5.8	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	76.8	0	0	0	88	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.07	63.3	21.13	82.04	22.38	290.94	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.55	15.74	3.09	6.34	21.6	65.32	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.27	6.58	2.58	2.41	0	14.85	50
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.41
Sód [mg]	10%	2000	1114.03	383.74	3.01	769.9	48.6	2319.3	115
Potas [mg]	10%	4700	500.7	1296.92	99.5	288.23	0	2185.36	47
Wapń [mg]	10%	900	294.4	105.51	9.3	30	0	439.22	49
Fosfor [mg]	10%	580	287.15	223.71	59.69	24.9	0	595.47	103
Magnez [mg]	10%	304.5	46.33	75.98	26.28	13.69	0	162.29	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.41	3.32	0.41	0.87	0	6.02	95
Witamina A [μg]	25%	565	37.2	76.08	2.29	13.13	0	128.72	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.67	0	1.01	0	2.77	28
witamina E [mg]	30%	9	2.58	5.35	0.23	3.73	0	11.91	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.21	0.1	0.04	0	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.28	0.01	0.04	0	0.79	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	4.56	1.06	0.66	0	7.49	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.31	23.59	1.37	7.88	0	55.17	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.09	1.06	0	2.13	0.13	5.79	129

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	761.5	587.1	105	584.9	95.3	2134.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3217.4	2472.2	445.2	2459	400	8994	106
Białko [g]	10%	100	28.8	43.5	1	20.8	5.9	100.3	101
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	16.5	0.3	21.4	4	55.5	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	4.3	0.1	3.1	2.4	15.9	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.3	0	6.3	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.8	0	5.7	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	124.9	0	0.3	0	135.6	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	134.6	68.54	25.38	77.44	8.77	314.74	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.58	19.6	20.73	5.5	8.77	79.2	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.55	5.15	1.83	0.67	0	13.22	44
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.63
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.37
Sód [mg]	10%	2000	1240.39	332.79	1.08	1042.46	97.2	2713.92	136
Potas [mg]	10%	4700	505.92	1006.58	426.6	118.9	0	2058	44
Wapń [mg]	10%	900	282.61	148.91	6.48	28.54	162	628.55	70
Fosfor [mg]	10%	580	341.87	358.66	21.6	54.91	0	777.05	134
Magnez [mg]	10%	304.5	89.17	71.29	35.64	8.45	0	204.56	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.64	3.16	0.43	0.43	0	5.67	89
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	65.04	8.1	34.2	0	112.89	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.44	0	1.01	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	2.15	2.66	0.22	3.86	0	8.9	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.17	0.03	0.02	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.38	0.1	0.11	0	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.3	12.47	0.51	0.48	0	15.78	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	39.02	4.85	20.52	0	67.73	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.44	0.92	0	2.89	0.27	6.78	150

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	724.8	606.6	151.6	458.7	149.8	2091.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3054.3	2549.8	634	1924.8	625	8788.1	104
Białko [g]	10%	100	31.4	33.8	2.9	15.6	10.8	94.7	95
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	19.2	8.1	19.6	9.4	75	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	5.5	4.9	6.7	6.4	29.7	135
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	5.9	2.2	1.4	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	3.2	0.2	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	37.5	57.2	0	0	338.6	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.35	79.13	16.89	55.34	5.4	267.12	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.42	17.91	8.28	10.23	5.4	57.25	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.44	9.08	0.24	0.91	0	15.69	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	39.01
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.02
Sód [mg]	10%	2000	959.59	831.4	17.63	1198.98	54	3061.61	154
Potas [mg]	10%	4700	674.33	814.4	28.29	219.91	0	1736.96	37
Wapń [mg]	10%	900	333.6	196.11	16.75	16.84	0	563.32	63
Fosfor [mg]	10%	580	540.54	187.06	29.32	23.77	0	780.71	134
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	53.44	4.01	10.09	0	162.15	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	2.3	0.35	0.52	0	7.37	115
Witamina A [µg]	25%	565	9.28	18.26	23.23	13.95	0	64.73	11
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.69	0.23	1.01	0	4.16	41
witamina E [mg]	30%	9	2.79	2.75	0.25	2.04	0	7.85	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.17	0.01	0.04	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.22	0.06	0.04	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	4.27	0.1	0.6	0	6.03	52
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	10.95	0	8.36	0	24.9	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.66	2.3	0.04	3.33	0.15	7.65	170

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2060	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8671.9	103
Białko [g]	10%	100	93.2	94
Tłuszcz [g]	10%	66	60.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.5	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	151.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	293.1	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	61.86	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.3	51
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	57
Sód [mg]	10%	2000	3121.38	156
Potas [mg]	10%	4700	1822.99	39
Wapń [mg]	10%	900	573.28	64
Fosfor [mg]	10%	580	675.09	116
Magnez [mg]	10%	304.5	158.89	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.66	89
Witamina A [µg]	25%	565	104.11	18
Witamina D [µg]	10%	10	3.03	30
witamina E [mg]	30%	9	8.74	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.88	69
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.73	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.8	173