

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 11-17.08.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-08-11
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: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-08-11				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki]	1. P# zupa ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta	1. Arbuz 150.00g 2. Rw płatki jaglane na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%, # płatki jaglane M 30% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa]	1. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. # pasta z soczewicy i kopru	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 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# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).]	pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], 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 jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. R w 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# 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]		60.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. P#w polędwica sopocka aro*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat	1. P# zupa krem wielowarzywny 395.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 3. R w naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 4. P#o farsz - serek z prażonym	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%	1. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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).]	1. #sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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.] 5. P# powidła śliwkowe 40.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 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# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]	jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 5. Jaja gotowane iżż 50.00g 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: 3 - Środa, 2025-08-13				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki:	1. P# zupa z brokułami i ciecierzycą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycy w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda,	1. P# jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# 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),	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 4. P#w szynka z indyka indykol*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 łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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# 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).]	drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. K# 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] 6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]		regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P# pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (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], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-14				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże,	1. P# zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych	1. Brzoskwinia 100.00g	1. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże,	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeniczny, kwas askorbinowy] 2. P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. P# ser mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. 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# 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 digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. P#o gulasz węgierski (z indykiem) 200.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 4. Kasza gryczana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	(1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeniczny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 5. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 6. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 7. P# ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]
---	--	---

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 4. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 5. P# dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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# 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).]	1. P# zupa pomidorowa, zabielenia 300.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. 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% 4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 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. 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] 7. P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń	1. #placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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).] 3. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 4. P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

	chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-16				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 5. P#w szynka z indyka indykpól*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 łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 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# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g	1. P# zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 2. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g 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% 3. # pulpet drobiowy nadziewany serem - zapiekany 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 81%, Jaja kurze całe 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. P# sos szpinakowo- śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej	1. K#d jogurt z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 47% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 38% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # Płatki górskie M 9% [składniki: płatki w 100% owsiane], Słonecznik nasiona 6%	1. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1%	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

[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).]	rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1% 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. 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]		[składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-17				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. Jaja gotowane iżż 50.00g 5. 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] 6. #kiebasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne	1. P# rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. 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] 5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 12%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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).] 3. P#w poledwica sopocka aro*bg 40.00g [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:	1. #sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

(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).]	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 7. R w sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra 2%		izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 4. 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.)] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
--	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-08-11

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	543.1	619	238.7	489.4	133.6	2024	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2284	2592.7	1011	2063.6	559.5	8511	101
Białko [g]	10%	100	24.8	36.5	8	14.5	14.8	98.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	26.8	2.5	12.6	6.7	66.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	5.6	1.1	2.2	4	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	11.2	0.3	4.4	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	6.3	0	5.6	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	73.4	4.7	0	0	79	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.42	62.76	46.03	80.05	3.37	266.65	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.45	14.2	15.1	5.28	3.37	42.41	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.35	9.76	0.4	1.4	0	16.92	57
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	22.35
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.4
Sód [mg]	10%	2000	2612.8	767.43	45.49	762.61	378	4566.35	228
Potas [mg]	10%	4700	288.75	1939.25	308.74	246.94	0	2783.69	59
Wapń [mg]	10%	900	361.45	131.35	121.5	17.83	0	632.15	71
Fosfor [mg]	10%	580	117.37	508.08	103.81	33.9	0	763.17	132
Magnez [mg]	10%	304.5	38.54	146.7	14.04	14.02	0	213.31	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.81	3.43	0.36	0.61	0	6.23	98
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	56.51	12.03	59.16	0	140.46	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.8	0	1.35	0	3.51	36
witamina E [mg]	30%	9	2.42	4.53	0.14	3.93	0	11.04	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.36	0.12	0.04	0	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.48	0.17	0.07	0	0.84	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.91	16.66	0.34	0.98	0	19.91	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	30.46	7.22	35.49	0	80.83	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.25	2.13	0.12	2.11	1.05	11.41	254

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-08-12

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	532.4	692.5	240.8	507.2	51	2024	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2247.5	2907.2	1018.7	2136.1	215.1	8524.7	102
Białko [g]	10%	100	20	35	7.7	23	2.1	88	88
Tłuszcz [g]	10%	66	10.2	27.5	2.9	15	1.3	57	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	6.9	1.7	3.8	0.2	15.3	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	11.5	0.6	3	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	5.7	0.2	3.4	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	109.7	8.1	126.9	0	245.6	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	92.47	78.02	46.86	70.85	7.55	295.77	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.03	19.04	32.19	3.84	7.29	81.41	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.01	3.6	2.16	1.75	0	12.53	42
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.66
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	22.92
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.42
Sód [mg]	10%	2000	1153.18	205.59	75.14	1147.23	756	3337.15	167
Potas [mg]	10%	4700	429.96	869.67	672.57	214.78	0	2187	47
Wapń [mg]	10%	900	60.13	225.15	205.1	44.83	0	535.22	60
Fosfor [mg]	10%	580	128.89	441.31	192.5	91.36	0	854.07	147
Magnez [mg]	10%	304.5	45.02	63.54	57.63	13.15	0	179.35	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.24	2.98	0.71	1.63	0	7.57	119
Witamina A [μg]	25%	565	12.67	77.67	9.46	12.6	0	112.41	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.97	0.01	1.62	0	3.96	40
witamina E [mg]	30%	9	2.78	3.85	0.3	1.8	0	8.75	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.22	0.1	0.04	0	0.54	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.71	0.36	0.22	0	1.41	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.47	4.32	0.75	0.22	0	7.78	69
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.6	19.06	5.67	7.56	0	39.9	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.2	0.57	0.2	3.18	2.1	8.34	185

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-08-13

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	524.3	781.1	286.2	364.8	108.8	2065.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2206.8	3273.5	1205	1535.1	457.3	8678	102
Białko [g]	10%	100	25.2	34.9	11.4	11.1	14.8	97.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	34.2	7.4	11.7	4	72.7	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	10.4	2.9	3	2.7	24.5	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	12.1	1.1	1.7	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.5	1.3	3.3	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	79.1	0	0.1	0	80.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.1	86.7	45.35	54.25	3.24	263.66	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.13	15.54	13.49	4.57	2.7	40.45	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	7.05	4	1.36	0	17.37	59
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	23.99
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.32
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	45.69
Sód [mg]	10%	2000	2873.35	287.6	99.81	660.53	378	4299.31	215
Potas [mg]	10%	4700	273	939.8	230.85	194.54	0	1638.2	35
Wapń [mg]	10%	900	358.75	87.17	187.2	20.4	0	653.53	73
Fosfor [mg]	10%	580	120.07	188.75	198.9	20.87	0	528.6	92
Magnez [mg]	10%	304.5	53.84	54.85	59.4	12.36	0	180.46	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	2.41	1.89	0.73	0	6.71	105
Witamina A [µg]	25%	565	9.37	71.76	3.45	13.74	0	98.32	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.69	0	1.01	0	3.05	31
witamina E [mg]	30%	9	2.27	4.66	0.8	2.14	0	9.89	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.17	0.19	0.04	0	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.25	0.07	0.05	0	0.45	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.9	3.7	0.44	0.53	0	6.58	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.62	30.32	2.06	8.24	0	46.26	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.98	0.79	0.27	1.83	1.05	10.74	240

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-08-14

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	520	660.4	44.6	655.1	95.3	1975.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2190.7	2774.1	188.6	2750.3	400	8303.8	99
Białko [g]	10%	100	24.8	33.5	0.9	27.2	5.9	92.4	93
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	22.5	0.1	26.4	4	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.2	0	9	2.4	20.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	10.6	0	2	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	6.1	0	4.2	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0.5	0	24.5	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.98	85.63	10.71	77.99	8.77	260.09	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.56	21.11	6.93	10.92	8.77	54.3	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.72	9.55	1.71	1.75	0	17.74	60
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.81
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.47
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.72
Sód [mg]	10%	2000	1124.65	313.55	2.7	1606.14	97.2	3144.25	157
Potas [mg]	10%	4700	293.25	1096.1	180	192.55	0	1761.91	37
Wapń [mg]	10%	900	47.53	106.71	8.1	53.65	162	378	42
Fosfor [mg]	10%	580	123.67	425.66	21.6	82.81	0	653.74	112
Magnez [mg]	10%	304.5	39.89	193.83	7.2	11.08	0	252.01	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.5	5.46	0.54	0.87	0	8.38	130
Witamina A [μg]	25%	565	57.15	57.15	2.02	12.6	0	128.93	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.36	0	3.17	33
witamina E [mg]	30%	9	3.34	4.49	0.67	2.11	0	10.63	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.42	0.01	0.03	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.26	0.04	0.17	0	0.6	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.47	4.67	0.82	0.25	0	8.23	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.29	34.29	1.21	7.56	0	77.36	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	0.87	0	4.46	0.27	7.86	173

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-08-15

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	545.4	856.3	81.7	486.1	149.8	2119.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2300.2	3588.6	345.8	2049.6	625	8909.3	105
Białko [g]	10%	100	21	37.3	1.9	22.7	10.8	93.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	36.1	0.9	12.4	9.4	71.6	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	8.8	0.2	1.9	6.4	21.9	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	15.8	0.3	4.7	0	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.5	0	4.8	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	95.4	29.3	0.5	0	126.2	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.04	101.23	16.68	71.64	5.4	284.01	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.69	17.94	10.3	5.52	5.4	59.86	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.36	11.54	0.66	1.61	0	18.18	60
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.95
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.21
Sód [mg]	10%	2000	1198	278.37	12.96	753.24	54	2296.58	116
Potas [mg]	10%	4700	293.7	1884.57	38.31	262.46	0	2479.05	53
Wapń [mg]	10%	900	47.08	144.64	4.72	57.11	0	253.57	28
Fosfor [mg]	10%	580	120.97	323.77	18.46	95.43	0	558.64	96
Magnez [mg]	10%	304.5	54.29	107.43	1.58	14.13	0	177.45	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	3.91	0.24	0.85	0	6.55	102
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	146.47	1.56	13.3	0	171.61	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.65	0.13	1.02	0	3.17	32
witamina E [mg]	30%	9	2.7	6.27	0.12	2.77	0	11.86	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.37	0.01	0.04	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.45	0.04	0.17	0	0.75	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.22	6.06	0.03	0.46	0	8.79	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	66.7	0.93	7.98	0	81.78	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.32	0.77	0.03	2.09	0.15	5.74	128

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-16

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	510.4	787.9	181.4	491.8	133.6	2105.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2148.6	3304.8	762.3	2074.3	559.5	8849.7	106
Białko [g]	10%	100	22.5	44.8	6.3	22.6	14.8	111.2	112
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	30.4	6.4	12.3	6.7	70.7	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	5.7	1.6	4.4	4	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	13.1	1	1.9	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	7.3	2.7	4.3	0	19.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	35.4	119.6	0	0	0	155.1	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.45	89.45	25.08	73.18	3.37	265.55	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.04	16.83	10.95	5.87	3.37	42.08	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.99	11.45	1.37	1.44	0	19.27	65
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	23.45
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	32.21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	44.34
Sód [mg]	10%	2000	966.42	767.39	46.44	2601.18	378	4759.45	237
Potas [mg]	10%	4700	372.39	2252.02	114.87	241.78	0	2981.08	63
Wapń [mg]	10%	900	62.19	231.61	93.82	316.45	0	704.08	78
Fosfor [mg]	10%	580	187.1	602.98	120.95	23.41	0	934.44	161
Magnez [mg]	10%	304.5	47.69	157.41	46.61	10	0	261.73	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.05	4.49	0.84	0.64	0	8.04	125
Witamina A [μg]	25%	565	9.84	95.85	0	62.62	0	168.32	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.83	0.61	0	1.35	0	3.8	38
witamina E [mg]	30%	9	2.7	6.2	2	3.4	0	14.31	159
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.47	0.15	0.04	0	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.53	0.03	0.06	0	0.83	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.83	19.69	0.65	1.1	0	25.29	220
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.9	45.27	0	37.57	0	88.75	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.68	2.13	0.12	7.22	1.05	11.89	266

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-17

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	582.7	816	152.7	499.7	51	2102.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2445.8	3423.5	642.3	2107.2	215.1	8834.1	106
Białko [g]	10%	100	21.4	43.4	2.8	24.8	2.1	94.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	22.9	32.8	5.3	12.8	1.3	75.4	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.3	7.1	3.2	3.2	0.2	21.2	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	11.6	1.5	1.4	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6	0.1	3.2	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	44.3	39.4	0	0	211.5	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.78	90.06	23.57	71.83	7.55	267.81	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.49	15.61	9.09	5.28	7.29	42.77	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.36	6.89	0.61	1.53	0	13.41	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.07
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.06
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.87
Sód [mg]	10%	2000	1130.95	608.65	37.32	1438.38	756	3971.31	199
Potas [mg]	10%	4700	353.55	705.86	15.34	175.18	0	1249.94	27
Wapń [mg]	10%	900	62.83	126.8	13.69	20.53	0	223.86	25
Fosfor [mg]	10%	580	192.52	200.06	21.55	23.41	0	437.54	75
Magnez [mg]	10%	304.5	43.04	53.38	1.55	10.45	0	108.44	36
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.26	2.75	0.18	0.73	0	5.93	92
Witamina A [μg]	25%	565	11.77	29.62	0.06	58.87	0	100.33	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.82	0.15	1.01	0	3.94	40
witamina E [mg]	30%	9	2.94	4.33	0.14	2.63	0	10.05	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.17	0	0.03	0	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.27	0.03	0.08	0	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.23	4.71	0	0.77	0	7.73	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	17.77	0.03	35.32	0	60.2	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	1.69	0.1	3.99	2.1	9.92	221

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2059.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8658.7	103
Białko [g]	10%	100	96.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	68.6	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.3	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.8	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	271.94	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	51.9	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.49	55
% energii z białka	10%	17	-	20
% energii z tłuszczu	10%	26	-	29
% energii z węglowodanów	10%	57	-	52
Sód [mg]	10%	2000	3767.77	188
Potas [mg]	10%	4700	2154.41	46
Wapń [mg]	10%	900	482.92	54
Fosfor [mg]	10%	580	675.74	116
Magnez [mg]	10%	304.5	196.11	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.06	110
Witamina A [µg]	25%	565	131.48	23
Witamina D [µg]	10%	10	3.52	36
witamina E [mg]	30%	9	10.93	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.04	105
Witamina C [mg]	55%	67.5	67.87	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.41	210