

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 18-24.08.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-08-18
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: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-08-18				
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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja	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 gotąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Gruszka 200.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 5. P# Twarożek z natką pietruszki 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 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).] 7. 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]	0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]		D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 80.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-19				
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,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata 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] 2. p# Chleb zwykły 150.00g	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica 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. 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).] 7. 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]	2. p# Zupa pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 7. p# Sos musztardowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, P# Śmietanka UHT, 12% 12% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], musztarda delikatesowa kamis 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%		[składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 3.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	
---	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-08-20

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 kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 4. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 5. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 6. 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).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Makaron jasny gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Sos szpinakowy z kurczakiem 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Woda wodociągowa 20%, Szpinak 12%, # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Groszek zielony konserwowy M 6% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 10% [składniki: płatki w 100% owsiane], Cynamon mielony 1% 2. 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 zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-21

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	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,	1. Arbuz 200.00g 2. p# Serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. RW Marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%		róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Paszтет z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]
---	---	--	---

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-22

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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. p# Dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. p# Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet	1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 2. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	jabłkowym 6 0%, Sól biała 0% 7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-23				
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. 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 wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy , skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. # Szynka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną 200.00g składniki: Szynka wieprzowa gotowana 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 25% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% 5. p#o Surówka z kapusty białej z	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. RW Galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 6. 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).] 7. 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]	kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Gnocchi szpinakowe 200.00g [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]	50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]		
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-24				
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, 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),	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny	1. p#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 6. 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).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%		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.] 6. p# Pasta z dwóch serów i brokuł 50.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
---	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-08-18

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	651.3	542.3	145.2	580.6	108.8	2028.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2744.4	2277.4	613.7	2439.3	457.3	8532.4	101
Białko [g]	10%	100	24.3	31.2	1.4	24.5	14.8	96.3	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	18.4	0.7	20.7	4	59.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	4.7	0.1	5	2.7	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.4	7.7	0	6.8	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.8	3.3	0.1	6.7	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	84.4	0	0	0	86	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.87	67.11	36	76.56	3.24	289.79	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.87	16.43	27.54	4.48	2.7	68.03	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.73	8.51	5.49	5.25	0	26.99	90
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.51
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.81
Sód [mg]	10%	2000	953.02	1051.17	3.6	2890.21	378	5276	265
Potas [mg]	10%	4700	456.06	1241.8	212.4	153.26	0	2063.53	44
Wapń [mg]	10%	900	121.68	58.89	21.6	342.49	0	544.67	61
Fosfor [mg]	10%	580	290.1	352.02	27	21.01	0	690.14	120
Magnez [mg]	10%	304.5	71.68	79.99	14.4	24.03	0	190.11	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.85	2.2	0.54	0.7	0	6.3	98
Witamina A [μg]	25%	565	16.75	48.38	7.94	9.37	0	82.47	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.29	0	1.35	0	3	31
witamina E [mg]	30%	9	4.3	2.51	0.55	3.71	0	11.09	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.35	0.03	0.01	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.31	0.06	0.01	0	0.71	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.02	11.99	0.15	0.19	0	16.37	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.05	17.24	4.76	5.62	0	37.7	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.64	2.91	0.01	8.02	1.05	13.19	293

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-08-19

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	537.3	686.6	89.2	599.9	95.3	2008.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2263.3	2874.4	376.7	2516.4	400	8430.9	100
Białko [g]	10%	100	26.7	28.9	0.7	21.4	5.9	83.7	84
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	31.7	0.7	26.1	4	77.1	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	6	0	8.9	2.4	24	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	14.4	0	1.9	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	6.7	0.1	4.2	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	313.1	0	0	0	314	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.66	75.41	21.78	70.05	8.77	253.69	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.22	10.39	17.46	4.6	8.77	48.46	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	8.36	3.6	0.85	0	17.86	60
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.12
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	54.04
Sód [mg]	10%	2000	1145.8	304.12	3.6	1370.16	97.2	2920.89	146
Potas [mg]	10%	4700	363.9	1743.29	241.2	116.68	0	2465.08	52
Wapń [mg]	10%	900	44.83	149.22	7.2	21.43	162	384.69	43
Fosfor [mg]	10%	580	122.77	475.24	16.2	19.81	0	634.03	109
Magnez [mg]	10%	304.5	39.89	103.72	5.4	9.1	0	158.12	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.63	5.05	0.54	0.55	0	7.78	122
Witamina A [µg]	25%	565	62.77	102.34	13.8	7.87	0	186.79	32
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	2.18	0	1.35	0	4.89	50
witamina E [mg]	30%	9	3.71	5.85	0.68	2.16	0	12.42	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.32	0.05	0.02	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.86	0.04	0.05	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.81	6.21	0.28	0.17	0	9.49	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	61.4	8.27	4.72	0	112.07	166
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.18	0.84	0.01	3.8	0.27	7.3	162

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-08-20

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	515.1	559.2	171.7	467	149.8	1862.9	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2171.5	2351.9	722.8	1972.2	625	7843.6	93
Białko [g]	10%	100	17.1	32.1	7.6	23.5	10.8	91.2	92
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	17.6	4.7	9.7	9.4	53.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	2.7	2.3	2.6	6.4	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	7.8	0.4	2.3	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.2	0.4	4.2	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	61.4	0	3.6	0	192.9	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.67	70.66	25.77	71.77	5.4	260.28	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.9	8.97	13.51	6.01	5.4	47.8	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.94	5.24	2.29	1.06	0	13.54	45
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.02
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.37
Sód [mg]	10%	2000	1085.86	195.05	89.82	917.88	54	2342.63	117
Potas [mg]	10%	4700	368.67	790.67	195.16	257.72	0	1612.23	34
Wapń [mg]	10%	900	81.73	62.35	158.76	66.15	0	369.01	41
Fosfor [mg]	10%	580	201.61	278.3	75.73	74.88	0	630.52	109
Magnez [mg]	10%	304.5	64.1	64.06	23.17	15.58	0	166.93	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.03	2.39	0.95	0.88	0	7.27	113
Witamina A [µg]	25%	565	7.19	47.39	1.62	22.28	0	78.49	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.96	0.46	0	1.36	0	3.79	39
witamina E [mg]	30%	9	2.62	2.98	0.72	2.63	0	8.97	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.2	0.06	0.04	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.26	0.05	0.14	0	0.76	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.1	10.96	0.77	0.63	0	14.47	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.31	28.43	0.97	13.37	0	47.09	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.54	0.24	2.54	0.15	5.85	130

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-08-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	549.6	759.2	165.2	517.3	95.3	2086.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2312.8	3185.4	693.9	2180.5	400	8772.7	104
Białko [g]	10%	100	26.7	42.9	8.2	19.7	5.9	103.6	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	29.8	6.4	13.7	4	70.5	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	5.1	4.3	2.6	2.4	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	13.7	0	4.3	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	7.8	0	5.4	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	131.4	0	25.9	0	158.3	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.31	83.64	18.72	79.62	8.77	267.07	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.7	16.38	17.28	5.13	8.77	54.28	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	7.98	0.54	1.89	0	15.46	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.94
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	47.6
Sód [mg]	10%	2000	2629	406.78	37.8	1057.6	97.2	4228.4	211
Potas [mg]	10%	4700	363.9	1236.11	234	208.48	0	2042.51	43
Wapń [mg]	10%	900	347.5	222.83	10.8	34.68	162	777.82	87
Fosfor [mg]	10%	580	122.77	341.63	16.2	49.26	0	529.87	91
Magnez [mg]	10%	304.5	39.89	73.1	3.6	15	0	131.6	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.63	2.91	0.36	0.88	0	5.78	92
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	12.83	15	27.69	0	118.3	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.47	0	1.47	0	3.29	34
witamina E [mg]	30%	9	3.71	4.63	0.13	3.13	0	11.62	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.22	0.12	0.04	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.37	0.03	0.1	0	0.64	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.81	4.05	0.34	0.42	0	7.63	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	7.7	9	6.82	0	61.19	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.3	1.12	0.1	2.93	0.27	10.57	235

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-08-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	526.2	746.3	150.8	489.3	133.6	2046.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2217.1	3130.9	637.2	2060.8	559.5	8605.8	102
Białko [g]	10%	100	18.5	31.7	1.6	19.5	14.8	86.2	88
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	29.9	1	14.6	6.7	65.8	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	8.7	0	3.8	4	19.3	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	12.2	0	4.8	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	5.4	0.1	4.6	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	85.8	0	233.4	0	320.6	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	85.58	90.79	36.09	70.4	3.37	286.25	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.86	22.56	31.58	4.33	3.37	78.72	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.17	6.84	4.86	1.35	0	18.23	61
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.58
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.26
Sód [mg]	10%	2000	742.7	418.36	3.6	846.26	378	2388.93	119
Potas [mg]	10%	4700	328.43	1423.42	241.2	251.17	0	2244.23	47
Wapń [mg]	10%	900	93.94	144.56	7.2	63.78	0	309.49	34
Fosfor [mg]	10%	580	186.52	246.8	16.2	153.86	0	603.39	105
Magnez [mg]	10%	304.5	42.93	86.53	5.4	16.5	0	151.38	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.81	3.87	0.54	2.08	0	8.32	130
Witamina A [µg]	25%	565	59.41	59.98	13.8	10.72	0	143.92	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.73	0	2.47	0	4.57	46
witamina E [mg]	30%	9	4.22	3.86	0.68	2.35	0	11.12	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.22	0.05	0.05	0	0.47	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.32	0.04	0.36	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.53	5.13	0.28	0.23	0	8.19	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.64	21.86	8.27	6.43	0	72.23	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.06	1.16	0.01	2.35	1.05	5.97	132

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	541.5	826.6	89.2	484.4	95.3	2037.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2277.4	3468.9	376.7	2045.2	400	8568.4	101
Białko [g]	10%	100	24.6	35.3	0.7	27.3	5.9	93.9	94
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	32	0.7	9.9	4	64.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	9.4	0	2.3	2.4	20.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	12.4	0	1.9	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.5	0.1	4.3	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	63.2	0	0	0	64.1	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.83	103.56	21.78	72.32	8.77	280.27	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.45	21.8	17.46	5.87	8.77	58.37	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.36	8.53	3.6	2.16	0	18.66	62
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.23
Sód [mg]	10%	2000	2926	1608.72	3.6	1184.38	97.2	5819.9	290
Potas [mg]	10%	4700	293.7	975.57	241.2	239.98	0	1750.45	37
Wapń [mg]	10%	900	349.75	102.6	7.2	32.75	162	654.31	73
Fosfor [mg]	10%	580	120.97	301.83	16.2	33.04	0	472.05	82
Magnez [mg]	10%	304.5	54.29	64.67	5.4	15.84	0	140.21	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	2.78	0.54	1.05	0	5.92	92
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	42.67	13.8	65.59	0	132.34	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.83	0	1.35	0	3.53	36
witamina E [mg]	30%	9	2.7	2.6	0.68	3.32	0	9.32	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.65	0.05	0.04	0	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.34	0.04	0.1	0	0.58	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.22	6.72	0.28	0.96	0	10.2	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	25.6	8.27	39.35	0	79.4	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.12	4.46	0.01	3.28	0.27	14.54	323

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	645.3	676.7	152.3	487	51	2012.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2706.6	2850.1	636	2054.1	215.1	8462.2	101
Białko [g]	10%	100	22.8	42.7	1.7	21.4	2.1	90.9	91
Tłuszcz [g]	10%	66	26.8	17.7	8.7	12.1	1.3	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	3.5	1.8	3.4	0.2	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	7.5	4.2	2.7	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4	2.1	4.7	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	111.7	16.2	0.2	0	129.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.78	90.63	17.33	73.71	7.55	270.02	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.89	16.76	9.92	6.22	7.29	51.1	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.35	8.03	1.19	1.46	0	16.04	54
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.76
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.55
Sód [mg]	10%	2000	1572.49	313.68	18.1	1798.36	756	4458.65	224
Potas [mg]	10%	4700	288.75	1109.95	55.27	236.06	0	1690.04	36
Wapń [mg]	10%	900	58.78	101.58	7.09	191	0	358.47	40
Fosfor [mg]	10%	580	117.37	416.11	16.66	65.61	0	615.77	106
Magnez [mg]	10%	304.5	38.54	77.64	4.5	14.33	0	135.03	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.81	2.62	0.24	0.65	0	5.34	83
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	18.45	10.54	66.33	0	108.08	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.89	0.07	1.35	0	3.67	38
witamina E [mg]	30%	9	2.42	3.23	1.49	3.44	0	10.61	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.22	0	0.03	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.37	0.03	0.14	0	0.65	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.91	15.44	0.07	0.86	0	18.3	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	11.07	0.2	39.8	0	58.73	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.36	0.87	0.05	4.99	2.1	11.14	247

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2011.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8459.4	100
Białko [g]	10%	100	92.3	93
Tłuszcz [g]	10%	66	65.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.3	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	180.7	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	272.48	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.11	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	18.11	61
% energii z białka	10%	18	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	52	-	52
Sód [mg]	10%	2000	3919.34	196
Potas [mg]	10%	4700	1981.15	42
Wapń [mg]	10%	900	485.49	54
Fosfor [mg]	10%	580	596.54	103
Magnez [mg]	10%	304.5	153.34	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.67	104
Witamina A [µg]	25%	565	121.49	21
Witamina D [µg]	10%	10	3.82	39
witamina E [mg]	30%	9	10.73	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.09	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	66.92	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.79	217