

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 4-10.08.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-08-04
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-08-04				
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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. 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] 5. P#w polędwica sopocka aro*bg	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. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P# sos pietruszkowy 100.00g	1. Arbuz 100.00g 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 7. P# 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).]	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] 5. P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 130.00g składniki: Indyk tuszka 58%, p# Bułka kajzerka 14% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. #surówka z kapusty białej i czerwonej 150.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		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#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. P# pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 60.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-05				
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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pieczarkowa 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	1. Brzoskwinia 80.00g 2. R w płatki jaglane na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%, # płatki jaglane M 30% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa]	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 [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]	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

czerwona 50%, Ogórek 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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).]	UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. #pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 4. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. R w pasta z tuńczyka i jajka 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%		
Dzień: 3 - Środa, 2025-08-06				
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	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 + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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,	1. Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu

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. 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] 5. # pasztet pieczony - wieprzowy 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 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 (karotenyl).]	pietruszką, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta 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 jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		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 (karotenyl).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z czerwonej fasoli z suszonym pomidorem 80.00g składniki: # Fasola czerwona konserwowa M 57% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Szczypiorek 4% 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.)]	(1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-07				
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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Gruszka 150.00g składniki: Gruszka 100% 2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. 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] 5. Jaja gotowane iż 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.)] 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).]	2. P# zupa pomidorowa meksykańska 300.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Kapusta kiszona z marchewką 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 6. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 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%		[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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. K# twarożek z brokułem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-08

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. 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] 5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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).]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa kapuśniak 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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 ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. # ryż brązowy zapiekany z jabłkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Jabłko 33%, Ryż brązowy 25%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb 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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-09

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# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. P# jogodeser bananowy m 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, #	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%),	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(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. 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] 5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 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).]	proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. # makaron pełnoziarnisty ugotowany m 250.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń łubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%	Płatki górskie M 13% [składniki: płatki w 100% owsiane]	kwiat hibiskusa, owoc dzikiej 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. R w pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13%	
---	---	---	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-10

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. 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] 5. 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.)] 6. Jaja gotowane iżz 50.00g 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# 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. K#o schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, p# Ser Rycki Edam light 9% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], # Ogórek kwaszony 9% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra 2%	1. Ciasto murzynek 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 24% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze cafe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 5% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], Skrobia ziemniaczana 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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. #parówki z szynki 60.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]	1. #sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-08-04

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	495.7	742.4	127.9	474.9	149.8	1990.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2091.5	3116.2	538.6	2003.8	625	8375.2	99
Białko [g]	10%	100	20.1	37.3	6.4	21.5	10.8	96.3	96
Tłuszcz [g]	10%	66	10.3	28.5	4.1	10.8	9.4	63.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	8.6	2.4	2.7	6.4	22.8	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	11.2	0	3.1	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	5	0	3.8	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	97.5	0	5	0	103.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.84	87.79	16.33	73.66	5.4	266.03	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.58	14.2	15.61	4.78	5.4	54.58	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.76	7.44	0.27	1.91	0	14.39	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.98
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.3
Sód [mg]	10%	2000	1153.45	494.61	98.1	1465.04	54	3265.21	164
Potas [mg]	10%	4700	309.45	832.75	117	238.08	0	1497.29	32
Wapń [mg]	10%	900	49.78	113.1	167.4	59.64	0	389.93	45
Fosfor [mg]	10%	580	118.27	192.52	8.1	92.57	0	411.46	70
Magnez [mg]	10%	304.5	38.99	55.94	1.8	28.25	0	124.99	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	2.55	0.18	0.94	0	5.35	84
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	102.12	7.5	13.1	0	136.38	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.79	0	1.03	0	3.18	32
witamina E [mg]	30%	9	2.85	4.39	0.06	1.91	0	9.23	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.22	0.06	0.02	0	0.46	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.11	0.28	0.01	0.14	0	0.55	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.23	3.85	0.17	0.3	0	6.55	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	42.03	4.5	7.86	0	62.58	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.2	1.37	0.27	4.06	0.15	8.16	180

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-08-05

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	596	499.2	288.6	479.8	133.6	1997.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2504.4	2107.3	1221.8	2021.4	559.5	8414.6	100
Białko [g]	10%	100	27.3	24.1	10.4	19.7	14.8	96.5	96
Tłuszcz [g]	10%	66	21	9.1	3.3	13.8	6.7	54.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	3.6	1.6	2.3	4	19.3	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0.9	0.4	2.2	0	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	0.7	0.1	3.3	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	17.3	6.3	65.2	0	90	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.81	83.24	54.82	69.73	3.37	287.99	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.29	19.52	12	4.23	3.37	45.44	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.9	6.31	1.36	1.19	0	13.78	46
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.61
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.02
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.37
Sód [mg]	10%	2000	2791.37	866.99	61.02	898.24	378	4995.62	250
Potas [mg]	10%	4700	299.62	853.57	321.65	215.15	0	1690.02	36
Wapń [mg]	10%	900	356.46	180.05	157.68	28.02	0	722.21	81
Fosfor [mg]	10%	580	128.03	178.8	139.5	57.02	0	503.37	87
Magnez [mg]	10%	304.5	40.75	48.71	20.88	11.52	0	121.88	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	2.14	0.55	1.12	0	5.37	85
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	74.93	2.67	13.69	0	148.49	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.79	0.01	1.32	0	3.48	35
witamina E [mg]	30%	9	3.34	1	0.58	2.14	0	7.08	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.17	0.05	0.05	0	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.33	0.23	0.15	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.47	3.97	0.77	0.53	0	7.76	69
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	44.96	1.6	8.21	0	89.09	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.75	2.4	0.16	2.49	1.05	12.48	277

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-08-06

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	542.7	658.9	95.3	614.3	66.2	1977.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2280.3	2770.2	400	2577.6	279.7	8307.9	99
Białko [g]	10%	100	21.6	31.6	5.9	22.6	1.7	83.5	85
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	21.8	4	24.7	0.9	70.5	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	4.5	2.4	4.1	0.1	16.7	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.3	7.8	0	6.1	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	4.2	0	6.4	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.5	17.3	0	0	0	66.8	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.04	86.97	8.77	77.66	13.5	260.96	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.58	10.61	8.77	6.47	9	39.44	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.32	6.07	0	4.91	1.35	17.65	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.61
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.36
Sód [mg]	10%	2000	1086.04	273.82	97.2	1359.03	0	2816.11	141
Potas [mg]	10%	4700	433.65	455.66	0	241.01	0	1130.33	24
Wapń [mg]	10%	900	67.12	57.36	162	36.32	0	322.8	35
Fosfor [mg]	10%	580	226.06	99.84	0	19.61	0	345.52	59
Magnez [mg]	10%	304.5	69.11	35.37	0	9	0	113.49	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.31	1.29	0	0.77	0	4.38	68
Witamina A [μg]	25%	565	9.43	17.02	0	17.4	0	43.87	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.76	0.34	0	1.35	0	3.46	35
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.81	0	3.92	0	9.44	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.09	0	0.03	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.1	0	0.02	0	0.38	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.37	2.36	0	0.54	0	7.28	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.66	10.21	0	10.44	0	26.32	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.76	0.27	3.77	0	7.04	156

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-08-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	538.7	726	141.3	472.1	149.8	2028	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2265.6	3050.7	595.3	1991.2	625	8528	101
Białko [g]	10%	100	23.9	44.3	4.7	19.4	10.8	103.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	22.4	2.9	11.5	9.4	63.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	4.5	1.6	2.2	6.4	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	8.7	0	3.6	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.9	0.1	5.1	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	116.5	0	0.7	0	245.1	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.47	93.68	25.29	73.58	5.4	272.44	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.13	14.99	19.21	7.27	5.4	52.01	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.76	13.9	2.83	1.79	0	23.31	77
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.81
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.98
Sód [mg]	10%	2000	1132.3	1044.41	67.5	765.1	54	3063.32	153
Potas [mg]	10%	4700	357.6	390.73	159.3	309.61	0	1217.25	26
Wapń [mg]	10%	900	66.88	30.04	124.2	71.55	0	292.68	32
Fosfor [mg]	10%	580	191.62	111.69	20.25	128.5	0	452.07	77
Magnez [mg]	10%	304.5	43.49	16.04	10.8	19.47	0	89.82	29
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.49	1.09	0.4	0.82	0	4.81	75
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	0.08	5.96	75.67	0	95.36	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.96	0.49	0	1.36	0	3.82	39
witamina E [mg]	30%	9	3.03	2.39	0.42	3.86	0	9.72	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.04	0.02	0.05	0	0.28	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.07	0.04	0.26	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.25	2.33	0.11	0.98	0	5.68	50
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	0.04	3.57	45.4	0	57.21	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	2.9	0.18	2.12	0.15	7.65	171

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	550.8	694.1	136.9	552.4	149.8	2084.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2319.1	2906.3	579.2	2324.5	625	8754.3	105
Białko [g]	10%	100	27.4	33.1	2.6	17	10.8	91	91
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	31.6	0.8	17.3	9.4	74.8	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	3.6	0.1	2.5	6.4	18.8	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	16.6	0.1	7	0	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	8.7	0.2	6.9	0	20.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	79.8	0	0	0	80.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.62	73.51	31.7	83.59	5.4	271.84	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.09	12.32	4.63	7.19	5.4	38.64	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.13	8.54	3.87	3.07	0	20.62	68
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.56
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.41
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.03
Sód [mg]	10%	2000	1097.2	239.59	4.51	782.32	54	2177.64	109
Potas [mg]	10%	4700	297.3	1554.77	149.25	381.47	0	2382.8	50
Wapń [mg]	10%	900	51.58	157.74	13.96	36.84	0	260.12	30
Fosfor [mg]	10%	580	122.77	298.86	89.54	32.1	0	543.29	94
Magnez [mg]	10%	304.5	40.34	97.41	39.42	16.39	0	193.58	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.72	3.82	0.62	1.1	0	7.28	114
Witamina A [μg]	25%	565	59.02	95.36	3.44	19.67	0	177.51	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.72	0	1.35	0	3.43	35
witamina E [mg]	30%	9	3.44	6.32	0.35	4.4	0	14.52	161
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.32	0.15	0.06	0	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.41	0.02	0.05	0	0.63	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.48	5.71	1.59	0.88	0	10.67	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	36.03	2.06	11.8	0	85.32	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.04	0.66	0.01	2.17	0.15	5.44	120

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	492.7	510.1	324.5	537.9	95.3	1960.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2077.7	2149.9	1368.2	2262.6	400	8258.6	99
Białko [g]	10%	100	17.9	33.2	11.5	16	5.9	84.7	85
Tłuszcz [g]	10%	66	11.3	12.2	7.1	18.4	4	53.2	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.7	3.1	2.5	2.4	14.9	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	4.1	0.9	6.1	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	2.5	1	6.4	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	59.6	0	0.2	0	60.8	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.01	69.76	55.45	77.35	8.77	293.37	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.33	9.06	26.96	6.29	8.77	64.43	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.45	5.88	4.01	1.12	0	15.48	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.34
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.39
Sód [mg]	10%	2000	1088.2	214.69	106.38	822.36	97.2	2328.84	116
Potas [mg]	10%	4700	227.1	1035.58	491.93	184.96	0	1939.59	41
Wapń [mg]	10%	900	53.83	90.54	197.64	30.31	162	534.33	59
Fosfor [mg]	10%	580	120.97	332.05	173.88	58.87	0	685.77	118
Magnez [mg]	10%	304.5	54.74	88.09	76.14	11.3	0	230.28	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.63	3.45	1.76	0.53	0	7.38	116
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	59.74	6.75	57	0	130.01	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.35	0	3.17	33
witamina E [mg]	30%	9	2.42	2.5	0.69	4.52	0	10.15	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.27	0.17	0.03	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.33	0.13	0.13	0	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.89	11.12	0.72	0.78	0	14.52	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	35.84	4.05	34.19	0	78.01	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	0.59	0.29	2.28	0.27	5.82	129

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	538.2	659.4	151.2	562.8	51	1962.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2263.4	2772.8	632.7	2366.6	215.1	8250.8	99
Białko [g]	10%	100	24	36.5	2.8	18.9	2.1	84.6	85
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	20.1	8	20.1	1.3	66.8	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	5.7	4.9	6.8	0.2	22.2	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.2	2.2	1.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.4	0.1	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	44.3	57.2	0	0	229.3	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.61	87.79	16.89	76.76	7.55	263.62	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.68	18.71	8.51	10.61	7.29	49.81	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.35	9.62	0.33	0.76	0	16.08	54
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.62
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.07
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.31
Sód [mg]	10%	2000	1133.65	846.26	18.7	1432.17	756	4186.8	210
Potas [mg]	10%	4700	336.9	875.51	16.56	183.28	0	1412.27	30
Wapń [mg]	10%	900	75.88	201.72	14.83	14.68	0	307.13	34
Fosfor [mg]	10%	580	190.72	206.4	22.18	19.81	0	439.12	76
Magnez [mg]	10%	304.5	43.04	57.26	2.95	8.65	0	111.91	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	2.46	0.23	0.46	0	5.79	91
Witamina A [µg]	25%	565	12.75	20.46	23.23	11.62	0	68.07	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.96	0.82	0.23	1.01	0	4.04	40
witamina E [mg]	30%	9	2.61	2.86	0.21	1.95	0	7.65	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.18	0	0.03	0	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.28	0.24	0.05	0.03	0	0.62	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.93	4.91	0	0.5	0	7.36	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	12.27	0	6.97	0	26.9	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	2.35	0.05	3.97	2.1	10.46	233

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2000.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8412.8	100
Białko [g]	10%	100	91.4	92
Tłuszcz [g]	10%	66	63.7	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	125.2	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	273.75	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	49.19	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	17.33	58
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	54	-	51
Sód [mg]	10%	2000	3261.94	163
Potas [mg]	10%	4700	1609.93	34
Wapń [mg]	10%	900	404.17	45
Fosfor [mg]	10%	580	482.94	83
Magnez [mg]	10%	304.5	140.85	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.76	90
Witamina A [µg]	25%	565	114.24	20
Witamina D [µg]	10%	10	3.51	36
witamina E [mg]	30%	9	9.68	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.54	75
Witamina C [mg]	55%	67.5	60.78	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.15	181