

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

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. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 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	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb zwykły 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. P# 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]

tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. P#w polędwica sopocka aro*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	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 60.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. P# pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 50.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%	
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. P# chleb zwykły 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. #pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 5. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. Brzoskwinia 80.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb 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 (karoten).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Rw pasta z tuńczyka i jajka 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2025-08-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. # pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. 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 jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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, 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, rzodkiewka 60.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z czerwonej fasoli z suszonym pomidorem 60.00g 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	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 (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]

			E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-07				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykor, żyto] 7. P#w szynka z indyka indykpól*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	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] 2. P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 6. Kapusta kiszona z marchewką 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 7. R w sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych	1. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. 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%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.) 8. Jaja gotowane iżż 50.00g	proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra 2%			
---	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Rv ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. P# surówka z buraków gotowanych 150.00g 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 jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	1. # ryż brązowy zapiekany z jabłkiem 100.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Jabłko 33%, Ryż brązowy 25%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb 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, rzodkiewka 60.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe 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. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb zwykły 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator	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 szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P#o kurczak w sosie ala curry 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka 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,	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb 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 (karoten).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. R w pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 70.00g 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% 6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%		smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. K#o schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, p# Ser Rycki Edam light 9% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], # Ogórek kwaszony 9% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. R# 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 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #parówki z szynki 60.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. #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	681	725.7	32.6	416.4	149.8	2005.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2877.3	3045.7	138.6	1756.5	625	8443.3	100
Białko [g]	10%	100	26	36.2	0.5	18.8	10.8	92.4	93
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	28	0	10	9.4	58.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	8.5	0	2.5	6.4	21.5	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	11.1	0	2.8	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.9	0	3.7	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.7	0	4.2	0	109.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.7	85.57	7.56	63.36	5.4	283.59	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.77	13.66	6.84	3.93	5.4	54.61	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.74	7.18	0.27	1.27	0	14.47	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.14
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.11
Sód [mg]	10%	2000	1117.54	484.53	0.9	1239.9	54	2896.88	145
Potas [mg]	10%	4700	555.33	775.65	117	163.25	0	1611.24	34
Wapń [mg]	10%	900	280.18	109.63	5.4	45.41	0	440.63	49
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	179.59	8.1	72.31	0	600.26	103
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	52.81	1.8	18.53	0	152.87	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	2.41	0.18	0.68	0	4.95	78
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	97.84	7.5	8.76	0	123.93	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.73	0	1.03	0	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	2.4	4.36	0.06	1.84	0	8.68	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.2	0.06	0.02	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.26	0.01	0.11	0	0.81	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	3.48	0.17	0.2	0	6.36	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	39.45	4.5	5.26	0	55.11	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	1.34	0	3.44	0.15	7.24	161

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	824.1	600.9	35.7	456.8	133.6	2051.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3471	2539.8	150.9	1925.7	559.5	8647	103
Białko [g]	10%	100	38	27	0.7	17.9	14.8	98.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	24	9.3	0.1	12.5	6.7	52.8	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.8	3.5	0	2.2	4	19.6	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	0.7	0	2.1	0	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0.6	0	3.2	0	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	14.4	0	54.3	0	80.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.62	104.47	8.56	68.41	3.37	300.44	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.25	18.99	5.54	3.52	3.37	48.7	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.21	4.82	1.36	0.72	0	10.13	34
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.81
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.26
Sód [mg]	10%	2000	3076.22	866.05	2.16	868.88	378	5191.31	259
Potas [mg]	10%	4700	504.64	667.49	144	135.64	0	1451.78	31
Wapń [mg]	10%	900	600.9	164.77	6.48	20.53	0	792.69	88
Fosfor [mg]	10%	580	292.06	142.86	17.28	43.11	0	495.32	85
Magnez [mg]	10%	304.5	46.92	38.71	5.76	8.06	0	99.46	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	1.75	0.43	0.83	0	4.34	68
Witamina A [μg]	25%	565	126.11	56.57	1.62	8.26	0	192.57	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.66	0	1.27	0	3.03	31
witamina E [mg]	30%	9	2.53	0.76	0.53	1.89	0	5.73	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.13	0.01	0.03	0	0.34	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.26	0.03	0.11	0	0.85	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	3.23	0.65	0.32	0	5.42	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	33.94	0.97	4.95	0	61.54	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.54	2.4	0	2.41	1.05	12.97	288

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	713.6	583.3	95.3	558	66.2	2016.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3007.3	2451.9	400	2344.6	279.7	8483.7	101
Białko [g]	10%	100	28.2	27.8	5.9	21.2	1.7	84.8	85
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	19.4	4	20.2	0.9	62.5	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.9	2.4	3.5	0.1	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	7	0	4.6	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.7	0	4.8	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.8	14.4	0	0	0	61.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.92	77.26	8.77	74.49	13.5	286.96	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.13	10.09	8.77	5.17	9	48.17	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.2	5.96	0	3.43	1.35	16.94	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.14
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.79
Sód [mg]	10%	2000	1084.87	259.58	97.2	1283.65	0	2725.31	136
Potas [mg]	10%	4700	660.83	411.36	0	145.83	0	1218.02	26
Wapń [mg]	10%	900	292.58	55.88	162	25.64	0	536.11	60
Fosfor [mg]	10%	580	420.69	88.58	0	12.01	0	521.29	90
Magnez [mg]	10%	304.5	99.94	32.82	0	6.1	0	138.88	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.15	1.17	0	0.53	0	3.86	60
Witamina A [µg]	25%	565	7.73	16.37	0	10.6	0	34.71	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.4	0.28	0	1.01	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	9	2.36	2.54	0	2.87	0	7.79	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.08	0	0.02	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.09	0	0.01	0	0.62	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.16	2.02	0	0.32	0	6.52	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.64	9.82	0	6.36	0	20.82	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.72	0.27	3.56	0	6.81	150

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	756.4	689.1	51.8	449.4	95.3	2042.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3186.5	2895.3	219.1	1897	400	8598	102
Białko [g]	10%	100	34.6	41.5	0.5	19	5.9	101.7	103
Tłuszcz [g]	10%	66	20.5	22	0.1	9.8	4	56.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.6	0	1.8	2.4	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	8.6	0	3.1	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.8	0	4	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	114.4	0	0.7	0	252.4	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.74	87.2	12.96	71.85	8.77	291.53	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.44	14.49	8.91	6.15	8.77	53.78	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.09	12.22	1.89	1.34	0	20.56	68
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.7
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.87
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.43
Sód [mg]	10%	2000	1267.39	1002.25	1.8	755.38	97.2	3124.03	156
Potas [mg]	10%	4700	646.32	381.39	106.2	241.21	0	1375.13	29
Wapń [mg]	10%	900	305.2	35.06	10.8	66.51	162	579.58	64
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	106.47	13.5	118.78	0	718.25	123
Magnez [mg]	10%	304.5	91.06	15.38	7.2	16.05	0	129.69	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	1.01	0.27	0.68	0	5.38	84
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	0.12	3.97	52.87	0	66.79	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.42	0	1.02	0	3.15	31
witamina E [mg]	30%	9	2.89	2.39	0.27	2.94	0	8.52	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.04	0.01	0.04	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.07	0.03	0.23	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	1.99	0.07	0.67	0	3.97	35
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	0.07	2.38	31.72	0	40.07	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	2.78	0	2.09	0.27	7.81	173

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	657.6	606.3	91.3	531.2	149.8	2036.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2775.1	2539.1	386.1	2237	625	8562.4	102
Białko [g]	10%	100	30.9	29.4	1.7	16.7	10.8	89.5	90
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	27.6	0.5	15.6	9.4	67.9	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	3.3	0.1	2.1	6.4	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	14.4	0.1	6.5	0	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	7.5	0.1	5.8	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	76.8	0	0	0	88	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.07	63.3	21.13	82.04	5.4	273.96	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.55	15.74	3.09	6.34	5.4	49.12	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.27	6.58	2.58	2.41	0	14.85	50
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.58
Sód [mg]	10%	2000	1114.03	383.74	3.01	769.9	54	2324.7	116
Potas [mg]	10%	4700	500.7	1296.92	99.5	288.23	0	2185.36	47
Wapń [mg]	10%	900	294.4	105.51	9.3	30	0	439.22	49
Fosfor [mg]	10%	580	287.15	223.71	59.69	24.9	0	595.47	103
Magnez [mg]	10%	304.5	46.33	75.98	26.28	13.69	0	162.29	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.41	3.32	0.41	0.87	0	6.02	95
Witamina A [μg]	25%	565	37.2	74.62	2.29	13.13	0	127.25	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.67	0	1.01	0	2.77	28
witamina E [mg]	30%	9	2.58	5.35	0.23	3.73	0	11.91	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.21	0.1	0.04	0	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.28	0.01	0.04	0	0.79	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	4.56	1.06	0.66	0	7.49	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.31	23.59	1.37	7.88	0	55.17	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.09	1.06	0	2.13	0.15	5.81	129

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	761.5	577.6	105	584.9	95.3	2124.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3217.4	2433	445.2	2459	400	8954.8	106
Białko [g]	10%	100	28.8	40.8	1	20.8	5.9	97.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	14.8	0.3	21.4	4	53.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	2.9	0.1	3.1	2.4	14.6	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.3	0	6.3	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.2	0	5.7	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	74.9	0	0.3	0	85.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	134.6	73.39	25.38	77.44	8.77	319.59	136
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.58	9.98	20.73	5.5	8.77	69.58	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.55	6.61	1.83	0.67	0	14.67	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.36
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.56
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.09
Sód [mg]	10%	2000	1240.39	258.37	1.08	1042.46	97.2	2639.5	132
Potas [mg]	10%	4700	505.92	1189.7	426.6	118.9	0	2241.12	48
Wapń [mg]	10%	900	282.61	96.75	6.48	28.54	162	576.39	64
Fosfor [mg]	10%	580	341.87	408.05	21.6	54.91	0	826.44	142
Magnez [mg]	10%	304.5	89.17	97.65	35.64	8.45	0	230.92	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.64	3.45	0.43	0.43	0	5.97	94
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	75.76	8.1	34.2	0	123.61	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.15	3.21	0.22	3.86	0	9.45	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.29	0.03	0.02	0	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.39	0.1	0.11	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.3	14.54	0.51	0.48	0	17.85	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	45.45	4.85	20.52	0	74.16	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.44	0.71	0	2.89	0.27	6.59	146

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	724.8	606.4	151.2	458.7	51	1992.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3054.3	2549	632.7	1924.8	215.1	8376.1	100
Białko [g]	10%	100	31.4	33.8	2.8	15.6	2.1	86	86
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	19.2	8	19.6	1.3	66.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	5.5	4.9	6.7	0.2	23.5	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	5.9	2.2	1.4	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	3.2	0.1	3.1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	37.5	57.2	0	0	338.6	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.35	79.13	16.89	55.34	7.55	269.28	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.42	18.05	8.51	10.23	7.29	59.51	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.44	9.13	0.33	0.91	0	15.83	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.43
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.98
Sód [mg]	10%	2000	959.59	832.08	18.7	1198.98	756	3765.35	189
Potas [mg]	10%	4700	674.33	806.98	16.56	219.91	0	1717.8	36
Wapń [mg]	10%	900	333.6	194.89	14.83	16.84	0	560.18	63
Fosfor [mg]	10%	580	540.54	182.54	22.18	23.77	0	769.05	132
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	52.76	2.95	10.09	0	160.41	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	2.23	0.23	0.52	0	7.17	112
Witamina A [µg]	25%	565	9.28	18.26	23.23	13.95	0	64.73	11
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.69	0.23	1.01	0	4.16	41
witamina E [mg]	30%	9	2.79	2.73	0.21	2.04	0	7.8	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.16	0	0.04	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.22	0.05	0.04	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	4.21	0	0.6	0	5.88	51
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	10.95	0	8.36	0	24.9	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.66	2.31	0.05	3.33	2.1	9.41	209

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2038.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8580.7	102
Białko [g]	10%	100	92.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	59.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.5	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	145	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	289.34	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	54.78	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.35	51
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	56
Sód [mg]	10%	2000	3238.15	162
Potas [mg]	10%	4700	1685.78	36
Wapń [mg]	10%	900	560.69	62
Fosfor [mg]	10%	580	646.58	111
Magnez [mg]	10%	304.5	153.5	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.39	84
Witamina A [µg]	25%	565	104.8	18
Witamina D [µg]	10%	10	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	8.55	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.64	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	47.4	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.09	179