

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

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-08-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-08-11				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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	1. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta	1. Arbuz 200.00g	1. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. # pasta z soczewicy i kopru	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(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. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [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.) 8. 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]	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% 4. R w ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		60.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-12				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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	1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 2. #grostek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 3. R w naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%,	1. #sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

[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, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P#w połówka sopocka aro*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 8. 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]	Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Jaja gotowane iżż 50.00g 6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-08-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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: rzodkiewka, ogórek kwaszony 60.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. P#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez	1. P# zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycą w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmienionych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata 1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P# pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum],	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]			p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-14				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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 digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy:	1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. P#o gulasz węgierski (z indykiem) 200.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 4. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,	1. Brzoskwinia 60.00g	1. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 5. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

woda, sól] 7. P#w filet złocisty/poleśdwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. 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]	agrest, truskawka]		przypraw, naturalne aromaty] 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	
Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-15				
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: pomidor, ogórek kwaszony 60.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki:	1. P# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki:	1. Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%	1. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 60.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 4. P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 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. 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]	Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 7. P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-16				
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	1. P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 2. P# sos szpinakowo- śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1% 3. # pulpet drobiowy nadziewany serem - zapiekany 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 81%, Jaja kurze cafe 7%, p# Ser Rycki Edam light 4%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 7. 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 smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. 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]	[składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		norbiksyna] 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-17				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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	1. 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% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 12%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. P# chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów	1. #sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

[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, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. #kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. Jaja gotowane iżż 50.00g 8. 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]	ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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%		tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P#w poledwica sopocka aro*bg 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 4. P#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych]
---	--	--	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	761	621.9	65.3	462.4	95.3	2006.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3205.7	2606	277.2	1951.4	400	8440.4	100
Białko [g]	10%	100	35.4	35.7	1	14.1	5.9	92.3	92
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	26.1	0.1	10.9	4	62.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.3	5.3	0	1.8	2.4	17.9	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	11.1	0	3.9	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.3	0	4.4	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	70.6	0	0	0	81	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.63	65.34	15.12	77.32	8.77	277.2	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.95	12.69	13.68	3.18	8.77	53.28	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.44	9.02	0.54	0.79	0	15.8	53
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.9
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.02
Sód [mg]	10%	2000	2747.35	661.18	1.8	753.16	97.2	4260.7	213
Potas [mg]	10%	4700	585.75	1989.74	234	145.87	0	2955.37	62
Wapń [mg]	10%	900	596.17	117.65	10.8	15.76	162	902.4	100
Fosfor [mg]	10%	580	405.59	507.1	16.2	21.48	0	950.39	164
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	143.89	3.6	10.06	0	243.85	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.69	3.33	0.36	0.5	0	6.89	108
Witamina A [μg]	25%	565	9.28	54.54	15	6.88	0	85.72	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.74	0	1.01	0	2.85	28
witamina E [mg]	30%	9	2.46	4.44	0.13	2.49	0	9.54	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.36	0.12	0.03	0	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.48	0.03	0.04	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.02	16.7	0.34	0.32	0	18.39	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	29.71	9	4.13	0	48.42	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.63	1.83	0	2.09	0.27	10.65	237

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	647.8	671.3	51	501	149.8	2021	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2737.2	2817.8	215.1	2110	625	8505.3	101
Białko [g]	10%	100	28.5	33.5	2.1	22.5	10.8	97.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	26.9	1.3	14.9	9.4	64.2	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	6.7	0.2	3.8	6.4	21.6	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.3	0	3	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.6	0	3.4	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	105.7	0	126.9	0	243.8	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.95	75.38	7.55	69.53	5.4	266.83	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.01	18.43	7.29	3.34	5.4	57.48	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.14	3.31	0	1.05	0	7.51	25
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.28
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	31.92
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	47.8
Sód [mg]	10%	2000	1295.11	195.7	756	1144.53	54	3445.35	173
Potas [mg]	10%	4700	567.84	786.26	0	148.18	0	1502.29	32
Wapń [mg]	10%	900	298.09	214.38	0	35.29	0	547.77	61
Fosfor [mg]	10%	580	289.85	418.81	0	84.16	0	792.83	137
Magnez [mg]	10%	304.5	48.49	58.04	0	10.27	0	116.81	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.64	2.76	0	1.36	0	5.78	90
Witamina A [μg]	25%	565	9.29	73.7	0	7.56	0	90.56	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.89	0	1.62	0	3.61	36
witamina E [mg]	30%	9	2.19	3.76	0	1.74	0	7.69	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.21	0	0.03	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.68	0	0.21	0	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.17	3.85	0	0.14	0	5.17	45
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	16.68	0	4.53	0	26.79	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.59	0.54	2.1	3.17	0.15	8.61	192

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	728.4	760.1	61.5	358.4	108.8	2017.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3072.2	3185.1	260.5	1508.2	457.3	8483.5	100
Białko [g]	10%	100	34.1	33.6	0.9	10.7	14.8	94.2	95
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	33.7	0.3	11.7	4	66.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	10.3	0	3	2.7	23	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	12	0	1.7	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0	3.3	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	76.2	0	0.1	0	86.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.19	83.83	14.31	52.99	3.24	267.58	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.78	15.14	14.13	3.88	2.7	50.64	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.85	6.79	1.26	0.89	0	14.79	50
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.77
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.76
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.47
Sód [mg]	10%	2000	2883.88	277.97	0	658.37	378	4198.24	210
Potas [mg]	10%	4700	533.46	871.71	0	119.66	0	1524.84	33
Wapń [mg]	10%	900	586.63	83.01	0	14.46	0	684.11	76
Fosfor [mg]	10%	580	341.33	173.37	0	13.31	0	528.02	91
Magnez [mg]	10%	304.5	88.63	50.95	0	9.3	0	148.89	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	2.25	0	0.51	0	4.44	69
Witamina A [μg]	25%	565	7.26	66.72	0	8.34	0	82.32	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.63	0	1.01	0	2.73	27
witamina E [mg]	30%	9	2.06	4.58	0	1.91	0	8.56	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.16	0	0.02	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.23	0	0.03	0	0.65	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.31	3.33	0	0.32	0	5.97	52
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.35	27.3	0	5	0	36.66	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.01	0.77	0	1.82	1.05	10.49	233

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	705.6	598.7	26.7	608.1	95.3	2034.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2977.4	2513	113.1	2553.4	400	8557	101
Białko [g]	10%	100	31.9	30.8	0.5	21.4	5.9	90.7	91
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	21.7	0.1	24.6	4	65.8	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3	0	8.6	2.4	20.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	10.3	0	1.4	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.9	0	3.1	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.51	74.28	6.42	75.71	8.77	277.71	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.3	20.45	4.15	9.56	8.77	59.25	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.06	8.72	1.02	1.05	0	15.87	53
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.16
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.11
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.73
Sód [mg]	10%	2000	1225.18	301.55	1.62	1583.37	97.2	3208.93	160
Potas [mg]	10%	4700	588.45	1022.99	108	100.03	0	1819.48	39
Wapń [mg]	10%	900	286.75	101.46	4.85	18.19	162	573.27	64
Fosfor [mg]	10%	580	409.37	355.28	12.96	10.81	0	788.43	136
Magnez [mg]	10%	304.5	87.1	162.91	4.32	5.77	0	260.11	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	4.97	0.32	0.55	0	8.35	131
Witamina A [μg]	25%	565	35.92	57.15	1.21	7.56	0	101.85	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	3.01	4.45	0.4	1.56	0	9.42	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.35	0.01	0.01	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.24	0.02	0.02	0	0.75	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.35	4.17	0.49	0.12	0	6.14	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.55	34.29	0.72	4.53	0	61.11	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.83	0	4.39	0.27	8.02	178

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	673.5	738.3	82.1	480.2	149.8	2124	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2843.7	3091.2	347.6	2024.9	625	8932.6	106
Białko [g]	10%	100	29.5	31.9	1.9	22.4	10.8	96.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	13.9	34.1	0.9	12.3	9.4	70.8	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	10.1	0.2	1.9	6.4	25	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	13.1	0.3	4.7	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6	0.1	4.8	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	85.8	29.3	0.5	0	127	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.94	79.75	16.72	70.33	5.4	281.16	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.48	14.53	10.12	4.93	5.4	60.47	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.81	7.89	0.59	1.07	0	12.37	41
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.16
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.49
Sód [mg]	10%	2000	1214.11	229.74	36.06	751.08	54	2285	115
Potas [mg]	10%	4700	498.54	1247.78	47.28	197.48	0	1991.09	43
Wapń [mg]	10%	900	291.7	103.4	6.19	49.19	0	450.5	49
Fosfor [mg]	10%	580	286.07	228.13	23.92	87.87	0	626.01	107
Magnez [mg]	10%	304.5	54.7	72.6	2.4	11.43	0	141.14	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.3	2.83	0.33	0.67	0	5.14	79
Witamina A [µg]	25%	565	7.94	109.92	20.04	9.01	0	146.93	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.58	0.13	1.02	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.14	4.87	0.14	2.74	0	9.91	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.25	0.01	0.03	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.32	0.05	0.16	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	4.19	0.1	0.38	0	5.74	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.76	47.59	0.93	5.4	0	58.71	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.37	0.63	0.1	2.08	0.15	5.71	127

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	778.8	631.6	105	482.4	133.6	2131.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3286.2	2654.1	445.2	2036	559.5	8981.2	107
Białko [g]	10%	100	33.5	38.3	1	24	14.8	111.8	112
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	21.6	0.3	10.9	6.7	56.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	4.6	0.1	4.2	4	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	8.6	0	1.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.8	0	3.2	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	103.1	0	0	0	148.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.86	74.34	25.38	72.24	3.37	302.2	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.01	12.05	20.73	4.63	3.37	56.81	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.09	6.9	1.83	0.86	0	15.7	52
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	22
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.75
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.25
Sód [mg]	10%	2000	1244.97	622.91	1.08	2748.75	378	4995.72	249
Potas [mg]	10%	4700	646.53	1129.69	426.6	145.16	0	2347.99	50
Wapń [mg]	10%	900	291.51	171.24	6.48	313.46	0	782.71	87
Fosfor [mg]	10%	580	408.72	407.59	21.6	14.05	0	851.97	146
Magnez [mg]	10%	304.5	88.42	93.63	35.64	6.94	0	224.64	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.1	3.05	0.43	0.48	0	6.07	96
Witamina A [μg]	25%	565	8.27	60.79	8.1	37.57	0	114.73	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.53	0	1.01	0	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	2.4	4.24	0.22	2.33	0	9.21	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.26	0.03	0.02	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.36	0.1	0.04	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.25	14.62	0.51	0.66	0	20.05	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.96	25.86	4.85	22.54	0	58.23	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.45	1.73	0	7.63	1.05	12.48	278

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	800.8	797	152.7	383.9	51	2185.6	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3368.1	3344.4	642.3	1616.1	215.1	9186.1	110
Białko [g]	10%	100	32.1	41.5	2.8	20.9	2.1	99.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	26.3	31.9	5.3	12.1	1.3	77.2	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.3	6.9	3.2	3.1	0.2	22.8	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	11.2	1.5	1.4	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.8	0.1	3.2	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	37.5	39.4	0	0	214.2	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.05	88.95	23.57	48.07	7.55	279.21	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.71	15.03	9.09	3.51	7.29	50.65	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.85	6.4	0.61	0.91	0	12.79	42
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.95
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.41
Sód [mg]	10%	2000	1266.58	594.46	37.32	1203.12	756	3857.5	193
Potas [mg]	10%	4700	643.89	637.33	15.34	105.16	0	1401.73	30
Wapń [mg]	10%	900	302.77	119.97	13.69	13.87	0	450.31	51
Fosfor [mg]	10%	580	480.02	176.2	21.55	14.05	0	691.83	119
Magnez [mg]	10%	304.5	90.79	48.89	1.55	6.85	0	148.09	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.28	2.51	0.18	0.5	0	6.49	101
Witamina A [μg]	25%	565	8.69	27.42	0.06	35.32	0	71.51	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.68	0.15	1.01	0	3.55	36
witamina E [mg]	30%	9	2.84	4.2	0.14	2.16	0	9.36	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.15	0	0.02	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.24	0.03	0.05	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.22	4.01	0	0.46	0	5.71	50
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.21	16.45	0.03	21.19	0	42.91	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.51	1.65	0.1	3.34	2.1	9.64	214

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2074.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8726.6	104
Białko [g]	10%	100	97.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	66.1	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	21.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.1	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	278.84	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	55.51	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.55	45
% energii z białka	10%	17	-	19
% energii z tłuszczu	10%	26	-	28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	53
Sód [mg]	10%	2000	3750.21	188
Potas [mg]	10%	4700	1934.69	41
Wapń [mg]	10%	900	627.3	70
Fosfor [mg]	10%	580	747.07	129
Magnez [mg]	10%	304.5	183.36	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.17	96
Witamina A [µg]	25%	565	99.09	17
Witamina D [µg]	10%	10	3.03	30
witamina E [mg]	30%	9	9.1	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.6	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	47.55	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.37	208