

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

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-08-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-08-18				
I śniadanie	obiad	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 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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa gotąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

(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. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 7. P# Twarożek z natką pietruszki 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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]	0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 6. p# sos pomidorowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%		
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-19				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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%)	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata 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%)	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju 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, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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]	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. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. Jaja sadzone IŻŻ 100.00g 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, P# Śmietanka UHT, 12% 12% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], musztarda delikatesowa kamis 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%		(mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju 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) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 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]	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-08-20

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. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 7. p# Powidła śliwkowe 30.00g [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]	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. Makaron jasny gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Sos szpinakowy z kurczakiem 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Woda wodociągowa 20%, Szpinak 12%, # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Groszek zielony konserwowy M 6% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Brzoskwinia 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 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100%	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. Arbuz 150.00g	1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 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]	proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. RW Marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%		3% [składniki: cykorja, żyto] 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. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	
--	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-22

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. Tłuszcz roślinny do smarowania Flora Original 15.00g 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# Dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. p# Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet	1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

	jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-23				
I śniadanie	obiad	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 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. 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 jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 4. # Szyunka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną 200.00g składniki: Szyunka wieprzowa gotowana 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 25% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%,	1. RW Jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. RW Galaretką z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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]	Sól biała 0% 5. 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%		30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-24				
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 pszeny, 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	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. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iż 4% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko	1. p#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 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 pszeny, 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%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%		5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [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.] 6. p# Pasta z dwóch serów i brokuł 70.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
--	---	--	---	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	844.5	500.7	41.5	462.5	133.6	1983	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3562.1	2103.9	175.4	1947.4	559.5	8348.4	99
Białko [g]	10%	100	34.5	30	0.3	14.3	14.8	94.2	94
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	15.9	0.3	13.3	6.7	56	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.1	0	2	4	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	6.7	0	5.1	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.7	2.9	0	5	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	82.8	0	0	0	94	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	135.15	63.27	10.08	72.93	3.37	284.82	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	27.85	15.12	9.72	4	3.37	60.08	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.19	8.28	1.71	3.43	0	18.62	62
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.76
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	54.1
Sód [mg]	10%	2000	1035.3	1031.77	0	888.69	378	3333.77	167
Potas [mg]	10%	4700	655.15	1199.9	0	71.85	0	1926.9	42
Wapń [mg]	10%	900	358.95	54.58	0	25.5	0	439.04	49
Fosfor [mg]	10%	580	508.91	343.07	0	12.12	0	864.11	149
Magnez [mg]	10%	304.5	92.02	77.18	0	6.1	0	175.32	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.82	2.06	0	0.4	0	5.29	82
Witamina A [μg]	25%	565	13.37	46.77	0	4.84	0	64.99	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.27	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	4.02	2.15	0	2.9	0	9.08	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.33	0	0.01	0	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.3	0	0.03	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.32	11.75	0	0.1	0	13.17	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.02	16.27	0	2.9	0	27.2	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.87	2.86	0	2.46	1.05	8.33	185

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	673	596.7	89.2	607.9	95.3	2062.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2840.2	2500.8	376.7	2552.5	400	8670.4	103
Białko [g]	10%	100	33.4	25	0.7	21.1	5.9	86.4	86
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	25.4	0.7	24.6	4	69.7	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	8.5	0	8.6	2.4	27.1	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.6	0	1.4	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.6	0.1	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	287.5	0	0	0	298.7	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.88	70.3	21.78	75.63	8.77	279.37	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.41	8.77	17.46	9.96	8.77	62.38	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	7.11	3.6	0.45	0	14.39	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.06
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.18
Sód [mg]	10%	2000	1269.91	253.29	3.6	1581.75	97.2	3205.76	160
Potas [mg]	10%	4700	540.66	1531.06	241.2	110.02	0	2422.95	52
Wapń [mg]	10%	900	290.35	124.66	7.2	10.36	162	594.59	66
Fosfor [mg]	10%	580	287.15	409.61	16.2	11.89	0	724.86	126
Magnez [mg]	10%	304.5	46.06	90.03	5.4	5.77	0	147.26	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	4.28	0.54	0.33	0	6.52	101
Witamina A [μg]	25%	565	39.45	81.85	13.8	6.97	0	142.08	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.92	0	1.01	0	4.03	40
witamina E [mg]	30%	9	2.75	3.42	0.68	1.75	0	8.62	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.28	0.05	0.02	0	0.52	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.73	0.04	0.02	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	5.48	0.28	0.3	0	7.48	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.67	49.11	8.27	4.18	0	85.24	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	0.7	0.01	4.39	0.27	8.01	178

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	719.7	542.4	44.6	446.6	149.8	1903.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3038.5	2281.5	188.6	1887.6	625	8021.3	94
Białko [g]	10%	100	25.9	31	0.9	23.2	10.8	91.9	92
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	17.1	0.1	8.1	9.4	48.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	2.5	0	2.3	6.4	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.6	0	1.8	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.2	0	3.1	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	58.5	0	3.6	0	199.5	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.03	68.43	10.71	70.49	5.4	281.06	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.69	8.43	6.93	5.21	5.4	50.67	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.03	4.98	1.71	0.76	0	13.49	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.5
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.5
Sód [mg]	10%	2000	1097.65	184.96	2.7	907.26	54	2246.58	112
Potas [mg]	10%	4700	647.49	733.57	180	184.46	0	1745.52	38
Wapń [mg]	10%	900	310.51	58.88	8.1	61.83	0	439.34	50
Fosfor [mg]	10%	580	422.51	265.36	21.6	66.96	0	776.44	135
Magnez [mg]	10%	304.5	98.53	60.93	7.2	12.7	0	179.37	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.05	2.25	0.54	0.76	0	6.6	103
Witamina A [μg]	25%	565	6.22	43.1	2.02	17.63	0	68.99	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.4	0	1.03	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	2.35	2.96	0.67	1.95	0	7.94	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.19	0.01	0.03	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.25	0.04	0.13	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	10.59	0.82	0.43	0	14.37	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	25.86	1.21	10.58	0	41.39	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.04	0.51	0	2.52	0.15	5.61	124

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	760.1	795.9	49	384.6	95.3	2085.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3203.6	3341.9	207.9	1619.9	400	8773.3	104
Białko [g]	10%	100	37.4	43	0.8	12.1	5.9	99.2	99
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	29.5	0.1	10.9	4	64.3	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	5	0	1.9	2.4	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	13.6	0	3.9	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.7	0	4.3	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	128.6	0	26.8	0	165.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.91	93.65	11.34	60.52	8.77	285.2	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.4	16.19	10.26	5.2	8.77	55.83	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.09	8.21	0.4	2.27	0	15.98	53
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.61
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.3
Sód [mg]	10%	2000	2764.54	401.68	1.35	567.93	97.2	3832.71	191
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1199.28	175.5	187.23	0	2160.19	47
Wapń [mg]	10%	900	590.77	223.51	8.1	48.81	162	1033.2	115
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	349.85	12.15	58.79	0	826.93	142
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	72.37	2.7	13.93	0	175.57	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	2.93	0.27	0.72	0	6.53	102
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	12	11.25	24.69	0	57.77	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.13	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.65	0.1	2.56	0	10.04	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.22	0.09	0.04	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.36	0.02	0.11	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	3.81	0.25	0.36	0	5.64	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	7.2	6.74	5.02	0	24.87	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.67	1.11	0	1.57	0.27	9.58	213

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689.6	785.3	61.5	469.4	133.6	2139.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2909.5	3293.4	260.5	1978.4	559.5	9001.6	106
Białko [g]	10%	100	26.9	34	0.9	19.1	14.8	95.9	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	32.8	0.3	13	6.7	68.9	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	8.8	0	3.5	4	21.1	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	13.9	0	4.3	0	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.3	0	3.6	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	92.9	0	233.4	0	338.2	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.16	91.87	14.31	68.98	3.37	289.71	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	27.45	22.01	14.13	3.99	3.37	70.96	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.32	6.81	1.26	0.45	0	11.85	40
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.85
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.23
Sód [mg]	10%	2000	886.61	421.35	0	834.29	378	2520.26	126
Potas [mg]	10%	4700	531.83	1393.08	0	198.61	0	2123.53	45
Wapń [mg]	10%	900	336.76	144.34	0	50.46	0	531.57	59
Fosfor [mg]	10%	580	350.91	241.95	0	146.84	0	739.71	128
Magnez [mg]	10%	304.5	48.92	84.79	0	14.07	0	147.8	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.5	3.82	0	1.82	0	7.16	113
Witamina A [μg]	25%	565	127.58	66.9	0	6.97	0	201.46	36
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.7	0	2.13	0	3.94	39
witamina E [mg]	30%	9	3.37	4.47	0	2.09	0	9.94	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.21	0	0.05	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.33	0	0.35	0	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.26	4.72	0	0.34	0	6.32	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.55	21.78	0	4.18	0	48.52	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	1.17	0	2.31	1.05	6.3	139

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	746.7	698.5	66.9	443.5	95.3	2051.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3147.2	2926.2	282.5	1874.5	400	8630.6	102
Białko [g]	10%	100	33.7	31.3	0.5	23.8	5.9	95.3	96
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	31.5	0.5	7.7	4	62.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	9.5	0	1.7	2.4	21.8	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	12.6	0	1.4	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.6	0.1	3.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	66.1	0	0	0	76.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.25	75.55	16.33	70.48	8.77	284.4	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.18	19.79	13.09	4.75	8.77	61.61	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.74	6.48	2.7	1.55	0	16.48	55
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.92
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.95
Sód [mg]	10%	2000	2748.34	1470.87	2.7	1001.32	97.2	5320.43	266
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1050.85	180.9	169.96	0	1957.05	42
Wapń [mg]	10%	900	582.85	107.15	5.4	26.09	162	883.51	99
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	318.81	12.15	23.68	0	694.9	120
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	68.75	4.05	12.24	0	164.77	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	2.93	0.4	0.81	0	5.83	91
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	46.14	10.35	42.04	0	108.36	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.89	0	1.01	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.68	0.51	2.36	0	7.97	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.67	0.04	0.03	0	1.04	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.36	0.03	0.06	0	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	7.14	0.21	0.65	0	10.52	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	27.68	6.2	25.22	0	65.01	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.63	4.08	0	2.78	0.27	13.3	296

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	768.3	657.8	152.3	447.9	51	2077.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3234.6	2771	636	1888.7	215.1	8745.7	104
Białko [g]	10%	100	33.6	40.8	1.7	22.7	2.1	101	102
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	16.8	8.7	11.5	1.3	61	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	3.3	1.8	3.5	0.2	16.9	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	7.2	4.2	2.6	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.8	2.1	3.7	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	105	16.2	0.3	0	446.9	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.99	89.52	17.33	63.83	7.55	288.25	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.4	16.19	9.92	5.17	7.29	53.98	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.89	7.54	1.19	1.14	0	14.77	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.62
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.57
Sód [mg]	10%	2000	976.86	299.49	18.1	2023.17	756	4073.63	204
Potas [mg]	10%	4700	714.7	1041.42	55.27	193.62	0	2005.03	42
Wapń [mg]	10%	900	328.03	94.75	7.09	255.77	0	685.66	76
Fosfor [mg]	10%	580	582.73	392.26	16.66	72.41	0	1064.07	183
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	73.15	4.5	12.64	0	187.35	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.38	2.39	0.24	0.57	0	7.59	119
Witamina A [μg]	25%	565	203.57	16.25	10.54	47.26	0	277.64	49
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.75	0.07	1.02	0	4.42	45
witamina E [mg]	30%	9	3.21	3.1	1.49	2.69	0	10.52	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.21	0	0.03	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.35	0.03	0.15	0	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	14.74	0.07	0.59	0	16.67	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	9.75	0.2	28.36	0	43.89	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.71	0.83	0.05	5.61	2.1	10.18	226

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2043.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8598.8	102
Białko [g]	10%	100	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	61.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	231.3	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	284.69	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	59.36	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.08	51
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	52	-	56
Sód [mg]	10%	2000	3504.74	175
Potas [mg]	10%	4700	2048.74	44
Wapń [mg]	10%	900	658.13	73
Fosfor [mg]	10%	580	813	140
Magnez [mg]	10%	304.5	168.2	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.5	102
Witamina A [µg]	25%	565	131.61	23
Witamina D [µg]	10%	10	3.36	34
witamina E [mg]	30%	9	9.16	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.6	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	48.02	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.76	194