Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 25-31.08.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-08-25
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:** 54%, **białka:** 19%, **tłuszczów:** 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-08-25				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	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 z cukinia i kawałkami kurczaka 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Cukinia 9%, # Ciecierzyca po ugotowaniu M 9% [składniki: ciecierzyca, woda, sól], Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen] 3. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 350.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka **pszenna** typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen] 4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka **pszenna**, woda, sól]	1. Arbuz 150.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 70.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-26				
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: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 8. 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,	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 koperkowa z brokułami i kalafiorem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 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], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. RW 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] 4. p#o Filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385),	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. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 60.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz:	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, **musztarda** 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 3 - Środa, 2025-08-27				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb zwykły 130.00g [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 7. **Jaja gotowane IŻŻ** 50.00g 8. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia	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 gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. #pierogi z serem 200.00g [składniki: Mąka **pszenna**, **ser** twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane **jaja** płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, **gluten pszenny**, błonnik **pszenny** bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 4. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. #sałatka owocowa 140.00g składniki: Arbuz 40%, Jabłko 27%, Gruszka 20%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka**, sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p#w Filet Złocisty/polędwica 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, subtancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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.]				
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-28				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 7. #Parówki z szynki 80.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, **jaja gotowane iżż** 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. RW Ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdze, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8%	1. Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z dorsza i fasoli 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: **ryba**], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka**, sól.]

[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).] 8. #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: 5 - Piątek, 2025-08-29				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z **pszenicy** 100%] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu	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 białą fasolką 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z **pszenicy** durum] 4. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: **ryba**], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300,], Jaja kurze całe (**jaja**) 10%, Olej	1. RW Jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: **jaja gotowane iżż** 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	rzepakowy uniwersalny 5% 5. 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] 6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 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%		2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	

Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-30

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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%,	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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, **# kasza orkiszowa** 30% [składniki: z **pszenicy** orkisz w 100%] 4. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa	1. Brzoskwinia 80.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 50.00g	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól]

Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. P# Twarożek z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	12%, Jaja kurze całe (**jaja**) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka **pszenna** typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (**mleko**) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 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] 7. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%		składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [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], Marchew 33%, # Ciecierzyca po ugotowaniu M 16% [składniki: ciecierzyca, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-31				
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,	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]	1. Placek biszkoptowy łaciaty z brzoskwinią 50.00g składniki: #brzoskwinie połówki w syropie Vera 45% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy], Jaja kurze całe (**jaja**) 18%, Cukier 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 13% [składniki: Mąka **pszenna** typ 450], Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka **pszenna**]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, **żyto**] 7. RW Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 95%, Masło ekstra (**mleko**) 3%, Szczypiorek 2%	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. 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% 6. P# Udko kurczaka duszone w sosie serowym 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Woda wodociągowa 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, p# Ser Mozzarella light 5% [składniki: częściowo odtłuszczone **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka **pszenna** typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		(słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [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. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. #Ketchup 20.00g [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]	

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-08-25

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	610	745	49	481	95.3	1980.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2575.8	3135	207.9	2026.5	400	8345.4	99
Białko [g]	10%	100	23.2	48.2	0.8	19.4	5.9	97.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	22.8	0.1	14.2	4	53.5	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	5.4	0	3.1	2.4	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.7	6.2	0	4.8	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.5	0	5.6	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	31.3	0	33	0	65.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	103.17	89.29	11.34	69.06	8.77	281.65	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.19	13.51	10.26	3.86	8.77	52.59	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.09	5.43	0.4	0.51	0	9.44	31
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.62
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.62
Sód [mg]	10%	2000	2539.9	313.67	1.35	780.25	97.2	3732.39	187
Potas [mg]	10%	4700	288.66	601.87	175.5	204.54	0	1270.58	27
Wapń [mg]	10%	900	355.33	29.28	8.1	22.6	162	577.32	64
Fosfor [mg]	10%	580	74.21	166.25	12.15	94.34	0	346.96	60
Magnez [mg]	10%	304.5	22.3	42.3	2.7	14.88	0	82.18	27
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.61	1.17	0.27	0.92	0	3.98	61
Witamina A [µg]	25%	565	8.92	10.86	11.25	4.72	0	35.76	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.41	0	0	2.01	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	2.65	2.72	0.1	2.64	0	8.12	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.11	0.09	0.05	0	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.13	0.02	0.1	0	0.36	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.92	7.51	0.25	2.95	0	11.64	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.35	6.52	6.74	2.83	0	21.46	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.05	0.87	0	2.16	0.27	9.33	206

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-08-26

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	696.3	589.7	66.9	497.7	149.8	2000.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2935.9	2473.8	282.5	2095.9	625	8413.4	99
Białko [g]	10%	100	33.6	36.6	0.5	17.9	10.8	99.5	101
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	22.3	0.5	14.4	9.4	64.3	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	3.5	0	2.3	6.4	19.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8.5	0	5.3	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.9	0.1	5.2	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	73.2	0	0	0	84.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.42	65.26	16.33	75.73	5.4	265.16	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.26	19.93	13.09	5.86	5.4	61.56	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.21	9.42	2.7	3.23	0	18.57	62
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.38
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.49
Sód [mg]	10%	2000	1278.74	772.53	2.7	1068.93	54	3176.91	159
Potas [mg]	10%	4700	504.64	1954.83	180.9	154.01	0	2794.39	60
Wapń [mg]	10%	900	298.23	261.9	5.4	38.31	0	603.86	67
Fosfor [mg]	10%	580	292.06	481.22	12.15	44.01	0	829.45	143
Magnez [mg]	10%	304.5	46.92	124.73	4.05	18.43	0	194.14	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.21	0.4	1.19	0	6.13	96
Witamina A [µg]	25%	565	36.11	109.57	10.35	37.07	0	193.11	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.53	4.87	0.51	3.6	0	11.52	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.42	0.04	0.05	0	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.45	0.03	0.08	0	1.01	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	16.13	0.21	0.78	0	18.34	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	65.74	6.2	22.24	0	115.86	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	2.14	0	2.96	0.15	7.94	176

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-08-27

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	789.6	632.4	102.6	462.5	95.3	2082.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3329	2660.6	430.8	1952.5	400	8773	104
Białko [g]	10%	100	31.5	32.1	10.8	22.2	5.9	102.6	103
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	20.3	2.8	10.5	4	56.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	6.8	1.8	4	2.4	21.9	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	5	0	1.4	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	1.7	0.1	3.1	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	16.1	0	0	0	153.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	125.49	82.14	9.99	69.91	8.77	296.31	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.89	36.34	6.3	3.19	8.77	69.5	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.55	3.91	3.24	0.51	0	13.21	45
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.51
Sód [mg]	10%	2000	1507.24	491.37	325.8	2588.58	97.2	5010.2	250
Potas [mg]	10%	4700	554.07	510.92	253.8	70.06	0	1388.86	29
Wapń [mg]	10%	900	299.71	168.26	32.4	317.08	162	979.46	109
Fosfor [mg]	10%	580	415.22	94.81	28.8	11.89	0	550.73	95
Magnez [mg]	10%	304.5	93.67	27.9	14.4	6.04	0	142.02	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	1.41	0.45	0.39	0	4.71	73
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	32.19	2.54	4.72	0	45.02	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.18	0	1.01	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	2.33	1.85	0.35	1.59	0	6.14	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.27	0.04	0.01	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.15	0.04	0.03	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.32	2.56	0.38	0.1	0	5.37	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	19.31	1.52	2.83	0	27.01	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.18	1.36	0.9	7.19	0.27	12.52	278

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-08-28

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	863.5	645.1	46.5	339.2	108.8	2003.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3629.7	2702	196.6	1428.1	457.3	8414	99
Białko [g]	10%	100	33.4	28.5	0.5	13.1	14.8	90.5	91
Tłuszcz [g]	10%	66	30.2	28.3	0.2	9.9	4	72.8	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	4.9	0	1.5	2.7	20.4	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	12.3	0	3.5	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.3	0	4.3	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.3	0	0	0	132.6	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.91	73.38	11.25	50.62	3.24	255.4	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.66	16.51	10.35	4.5	2.7	55.74	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.09	8.86	1.53	2.73	0	18.22	61
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.17
Sód [mg]	10%	2000	1706.23	478.84	3.6	589.44	378	3156.13	157
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1546.28	0	207.7	0	2352.16	50
Wapń [mg]	10%	900	288.1	92.16	0	13.98	0	394.25	44
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	285.18	0	18.88	0	710.19	122
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	84.4	0	9.47	0	180.44	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.27	0	0.6	0	6.48	101
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	52.64	0	39.73	0	102.2	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.89	0	1.01	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.75	0	3.17	0	10.64	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.29	0	0.03	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.36	0	0.05	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	5.52	0	0.86	0	7.59	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	21.79	0	23.83	0	51.53	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.73	1.33	0.01	1.63	1.05	7.89	176

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-08-29

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	678.4	700.6	66.9	449.4	95.3	1990.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2864.2	2948.5	282.5	1894.9	400	8390.3	99
Białko [g]	10%	100	29.7	34	0.5	16.3	5.9	86.5	87
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	20.8	0.5	11.4	4	50.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	3.3	0	2.6	2.4	14.6	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.1	0	3.6	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	4.6	0.1	3.9	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	61	0	105.7	0	178	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.65	97.36	16.33	71.11	8.77	304.23	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.29	16.92	13.09	5.03	8.77	70.13	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	6.17	2.7	1.68	0	14.05	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.69
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.38
Sód [mg]	10%	2000	2482.3	748.44	2.7	789.67	97.2	4120.32	205
Potas [mg]	10%	4700	517.71	489.21	180.9	302.9	0	1490.73	31
Wapń [mg]	10%	900	600.58	122.4	5.4	61.37	162	951.76	107
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	136.04	12.15	97.98	0	536.56	92
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	33.76	4.05	19.01	0	104.5	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	1.53	0.4	1.56	0	4.99	77
Witamina A [µg]	25%	565	39.76	77.3	10.35	34.42	0	161.84	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.52	0	3.13	31
witamina E [mg]	30%	9	2.59	4.49	0.51	2.66	0	10.27	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.13	0.04	0.06	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.19	0.03	0.23	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	2.08	0.21	0.54	0	4.09	36
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.85	30.47	6.2	20.65	0	81.19	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.89	2.07	0	2.19	0.27	10.3	229

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-30

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	711.1	639.9	35.7	462.6	133.6	1983.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2999.9	2687.3	150.9	1949	559.5	8346.8	100
Białko [g]	10%	100	31.7	32.6	0.7	13.3	14.8	93.2	94
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	21.5	0.1	13.4	6.7	57.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4	0	3	4	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	9.7	0	2.9	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	5	0	3.9	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	80.8	0	0	0	91.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.18	84.19	8.56	72.69	3.37	283.01	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.02	20.04	5.54	5.61	3.37	51.6	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.8	10.84	1.36	1.23	0	19.25	64
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.46
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.03
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.51
Sód [mg]	10%	2000	1141.52	290.53	2.16	827.2	378	2639.42	132
Potas [mg]	10%	4700	590.94	1839.83	144	147.05	0	2721.83	58
Wapń [mg]	10%	900	324.46	122.49	6.48	18.13	0	471.58	53
Fosfor [mg]	10%	580	404.49	429.16	17.28	19.65	0	870.59	150
Magnez [mg]	10%	304.5	83.13	107.29	5.76	9.41	0	205.61	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.8	4.61	0.43	0.49	0	7.34	115
Witamina A [µg]	25%	565	12.04	69.49	1.62	34.75	0	117.91	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	1	0	1.01	0	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	3.22	3.9	0.53	2.69	0	10.35	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.24	0.01	0.02	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.53	0.03	0.04	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.58	8.86	0.65	0.52	0	12.63	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.22	41.69	0.97	20.85	0	70.74	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	0.8	0	2.29	1.05	6.59	146

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-31

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	768.5	656.6	82.7	466.3	51	2025.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235.3	2753.5	350	1958.2	215.1	8512.4	101
Białko [g]	10%	100	33.8	33.8	2.2	21.6	2.1	93.8	94
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	26.3	1.2	18.6	1.3	70.1	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	4.5	0.4	7.4	0.2	20.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	12	0.3	1.4	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.7	0	3.1	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	86.3	29.3	0	0	440.9	147
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.07	75.34	15.78	53.5	7.55	262.26	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.99	16.7	10.92	8.13	7.29	58.05	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.48	8.76	0.17	0.91	0	15.34	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.11
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.94
Sód [mg]	10%	2000	978.48	386.65	13.66	2586.15	756	4720.94	236
Potas [mg]	10%	4700	704.71	1489.02	11	219.91	0	2424.66	52
Wapń [mg]	10%	900	335.86	151.36	3.91	319.51	0	810.66	90
Fosfor [mg]	10%	580	581.65	282.98	16.63	23.77	0	905.04	156
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	83.86	0.97	10.09	0	191.98	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	2.59	0.17	0.52	0	7.9	123
Witamina A [µg]	25%	565	204.15	51.78	18.47	13.95	0	288.36	50
Witamina D [µg]	10%	10	2.56	0.67	0.13	1.01	0	4.39	44
witamina E [mg]	30%	9	3.02	4.91	0.04	2.04	0	10.03	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.27	0	0.04	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.31	0.04	0.04	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.07	6.11	0	0.6	0	7.79	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.92	31.07	0	8.36	0	45.36	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.71	1.07	0.03	7.18	2.1	11.8	262

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2009.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8456.5	100
Białko [g]	10%	100	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	60.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	163.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	278.29	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	59.88	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.44	52
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3793.76	189
Potas [mg]	10%	4700	2063.31	44
Wapń [mg]	10%	900	684.13	76
Fosfor [mg]	10%	580	678.5	117
Magnez [mg]	10%	304.5	157.27	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.93	92
Witamina A [µg]	25%	565	134.89	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	9.58	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.64	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.02	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.48	210