

Plan żywieniowy: 11. Dieta wegetariańska11-17.08.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-08-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 15%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-08-11				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Owsianka z jabłkiem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13% 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. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%,	1. #we Zupa jarzynowa zabelana jogurtem kokosowym (bezmieśna) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. #we Tofu w sosie ala curry 200.00g składniki: #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 35% [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylia suszona 0,25	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. #we Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 63%, Pomidory suszone w oleju S 24%, Olej rzepakowy	1. p# Chleb zwykły 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Papryka czerwona 30.00g 4. jaja gotowane IŻŻ 30.00g

Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 6. #we Pasta jaglana na słodko 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1%	%, wapń.], Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Kukurydza konserwowa 3%, #napój kokosowy alpro 3% [składniki: woda, krem kokosowy z wodą (5,3%), ryż (3,3%), wapń, stabilizatory (guma guar, guma gellan, guma ksantanowa), sól morską, aromaty, witaminy (B12, D2).], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 5. #bm Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		uniwersalny 13%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-12				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. #bm Jaglanka na napój owsianym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16%	1. #we Zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym (bezmięsna) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Marchew 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%,	1. Jabłko 200.00g	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli	1. #we Ryż biały z ciecierzycą i cukinią 200.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%

[składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 0% 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. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 60.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.] 6. p# Powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]	Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0% 2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 3. #we Sos szpinakowy na kokosie 300.00g składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa 10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. p# Makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]		do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. bm# Pasta jajeczna-brokułowa 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-08-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% 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. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. #we nutella jaglana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Banan 33%, płatki jaglane Melvit 20% [składniki: płatki jaglone], Kakao WEDEL 1% 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]	1. #we Zupa krem z białych warzyw (bezmieśna) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Pietruszka korzeń 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. k# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	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. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. # pasta z soczewicy i kopru 80.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Chleb zwykły 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ogórek 30.00g 4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Owsianka z jabłkiem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13% 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. 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] 5. #bm Pasta z ciecierzycy 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2% 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]	1. #we Zupa ogórkowa niezabielana (beźmięśna) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. #we Pulpety falafele z pieca 165.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 65%, bułki pszenne zwykłe 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kumin kmin rzymski 0% 3. #bm Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Mandarynki 55.00g 2. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. #we pasta z tofu 130.00g składniki: tofu naturalne Go Vege (soja) 58% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Słonecznik nasiona 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Chleb zwykły 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Papryka czerwona 30.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglanc], Cynamon mielony 0% 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. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: pomidor, papryka 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]	1. #we Zupa jarzynowa zabelana jogurtem kokosowym (bezmięśna) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. #we kotlet z selera 200.00g składniki: Seler korzeniowy 75%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. RW Marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	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. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. Pasztet z ciecierzycy 85.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Chleb zwykły 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ogórek 30.00g 4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% 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 słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta pomidorowo-jaglana 80.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 3% 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze	1. #bm Zupa krem z marchwi z napojem owsianym 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna (pszenica) 1% 2. RW Ziemniaki pieczone 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. #we fasolka w sosie pomidorowym z dynią 300.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 33%, Passata S 33%, Dynia 23%, Pieczarka uprawna świeża 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 100.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylia suszona 0,25 %, wapń.]	1. p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]

słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]				
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Jaglanka na napoju owsianym z kakao 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglanc], Kakao 16% proszek 0% 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. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Jaja gotowane IŻŻ 100.00g 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]	1. #we Zupa pieczarkowa z mlekiem kokosowym (beźmięśna) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 32%, #napój kokosowy alpro 20% [składniki: woda, krem kokosowy z wodą (5,3%), ryż (3,3%), wapń, stabilizatory (guma guar, guma gellan, guma ksantanowa), sól morską, aromaty, witaminy (B12, D2).], Pieczarka uprawna świeża 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. #we Kotlet z groszku, panierowany w otrębach, pieczony z pieca 150.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 58%, Płatki owsiane 14%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, Otręby pszenne 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. p#d ciasto marchewkowe 70.00g 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% 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. #we Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 84%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Chleb zwykły 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. #bm Pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%	

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	808.2	579.3	67.3	622.1	154.8	2231.9	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3410.1	2426.9	284.8	2611.8	648.4	9382.3	111
Białko [g]	10%	100	22.2	19.6	0.7	17.6	6.8	67.1	68
Tłuszcz [g]	10%	66	16.5	24.3	0.2	24.5	6.7	72.4	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.8	3.8	0	2	1	8.8	40
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	9.6	0	9.1	3.2	27	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	5.2	0.1	4.8	1.4	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0.5	0	0	76.1	76.7	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	146.7	75.07	16.84	84.32	17.84	340.79	145
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	27.62	12.9	11.58	5.31	1.92	59.36	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.19	9.49	2.45	3.39	2.27	25.81	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.8
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.63
Sód [mg]	10%	2000	1116.35	990.7	2.34	1210.23	366.26	3685.9	185
Potas [mg]	10%	4700	342.91	588.26	138.06	70.95	98.27	1238.46	27
Wapń [mg]	10%	900	38.77	58.78	14.04	14.69	13.93	140.22	17
Fosfor [mg]	10%	580	198.09	86.98	17.55	12.04	52.47	367.14	63
Magnez [mg]	10%	304.5	63.48	34.93	9.36	7.38	6.47	121.62	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.31	1.48	0.35	0.39	0.65	5.2	80
Witamina A [µg]	25%	565	12.18	47.61	5.16	4.78	32.43	102.18	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0.36	0.36	4
witamina E [mg]	30%	9	2.53	4.42	0.36	3.39	1.56	12.28	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.1	0.01	0.01	0.02	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.11	0.04	0.03	0.14	0.43	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.74	1.21	0.09	0.1	0.42	2.57	23
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.3	28.56	3.1	2.86	19.46	61.3	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	2.75	0	3.36	1.01	9.21	204

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	798.3	642.5	89.2	509.3	220.1	2259.7	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3367.2	2703.2	376.7	2143.3	923	9513.6	112
Białko [g]	10%	100	26.8	24.6	0.7	19.5	5.5	77.3	79
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	15	0.7	15.2	9.6	59.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.3	2.6	0	2.1	0.7	7.9	35
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.4	0	7	5.2	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.1	3.3	0.1	3.2	2.7	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	126.8	0	126.8	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	132.9	111.23	21.78	75.97	28.19	370.08	156
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.38	11.69	17.46	5.6	1.7	61.86	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.51	18	3.6	4.81	0.91	31.85	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.15
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	65.35
Sód [mg]	10%	2000	1360.33	209.04	3.6	1087.13	49.66	2709.77	134
Potas [mg]	10%	4700	133.22	773.88	241.2	357.18	138.76	1644.25	35
Wapń [mg]	10%	900	21.43	128.07	7.2	47.78	11.44	215.94	23
Fosfor [mg]	10%	580	16.9	177.27	16.2	115.18	39.45	365.01	64
Magnez [mg]	10%	304.5	10.45	73.34	5.4	22.01	13.31	124.52	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.77	3.49	0.54	1.67	0.41	6.9	108
Witamina A [μg]	25%	565	5.23	63.47	13.8	66.1	4.7	153.32	27
Witamina D [μg]	10%	10	0	0	0	0.61	0	0.61	6
witamina E [mg]	30%	9	1.54	3.74	0.68	3.42	1.97	11.36	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.19	0.05	0.07	0.03	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.03	0.25	0.04	0.27	0.01	0.62	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.23	2.28	0.28	0.91	0.32	4.04	36
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.13	38.08	8.27	39.66	2.82	91.99	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.77	0.58	0.01	3.01	0.13	6.77	151

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	883.5	543.3	46.5	537.7	154.6	2165.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3732.9	2281.9	196.6	2265.3	648	9124.8	108
Białko [g]	10%	100	22.9	22.9	0.5	18.2	7.5	72.1	73
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	17.5	0.2	14.6	6.5	53.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.8	3.2	0	1.4	0.7	7.3	34
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	8.3	0	7.2	2.3	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.2	3.6	0	3.8	1.2	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	294.5	0	0	0	294.5	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	168.28	79.04	11.25	85.25	17.19	361.03	152
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	37.78	14.53	10.35	3.89	1.22	67.78	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.45	11.05	1.53	3.95	1.86	25.86	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.01
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.44
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.55
Sód [mg]	10%	2000	1233.69	295.61	3.6	1059.69	443.21	3035.82	152
Potas [mg]	10%	4700	491.21	1427.99	0	214.42	34.28	2167.92	46
Wapń [mg]	10%	900	20.88	152.62	0	14.87	4.21	192.59	21
Fosfor [mg]	10%	580	33.7	366.15	0	24.29	6.3	430.46	74
Magnez [mg]	10%	304.5	40.69	86.96	0	12.74	2.96	143.36	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.93	4.87	0	0.62	0.05	6.49	102
Witamina A [μg]	25%	565	42.69	313.26	0	11.04	1.83	368.83	65
Witamina D [μg]	10%	10	0	1.39	0	0	0	1.39	14
witamina E [mg]	30%	9	2.3	4.54	0	2.95	0.87	10.68	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.34	0	0.04	0	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.69	0	0.04	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.92	3.81	0	0.61	0.04	5.4	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	25.61	76.68	0	6.62	1.1	110.03	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.82	0.01	2.94	1.23	7.58	169

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	841.7	722.7	63.9	623.4	160	2412	120
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3546.7	3037.4	269.9	2619.2	669.2	10142.6	120
Białko [g]	10%	100	20.7	23.9	0.6	26.4	5.4	77.2	77
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	21.8	0.4	22.7	7.4	75.2	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.2	2.2	0	2.3	0.5	7.4	34
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	10.6	0	7.2	3.9	28.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.8	0	6	2.1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	38.8	0	0	0	38.8	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	141.27	114.3	15.62	80.14	19.5	370.86	157
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	32.58	17.57	14.27	7.2	2.07	73.71	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.06	13.62	2.65	4.01	3.42	28.77	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.55
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.55
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.89
Sód [mg]	10%	2000	994.22	798.24	0.49	1155.58	465.45	3414.01	171
Potas [mg]	10%	4700	339.54	983.86	93.55	171.27	69.74	1657.98	35
Wapń [mg]	10%	900	34.69	106.5	14.85	27.96	3.78	187.8	21
Fosfor [mg]	10%	580	198.47	145	8.91	84.6	8.52	445.51	77
Magnez [mg]	10%	304.5	61.36	81.29	8.41	41.06	4.3	196.44	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.11	3.67	0.14	0.82	0.16	6.94	108
Witamina A [µg]	25%	565	10.99	52.33	12.7	5.64	32.45	114.14	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.18	0	0	0	0.18	2
witamina E [mg]	30%	9	3.11	4.36	0.07	4.45	2.01	14.02	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.15	0.04	0.12	0.01	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.09	0.2	0.01	0.05	0.03	0.39	39
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.73	1.96	0.09	0.8	0.4	3.99	35
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.59	13.79	7.62	3.38	19.47	50.87	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	2.21	0	3.2	1.29	8.53	189

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	789.2	866.6	41.5	521.7	154.6	2373.7	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3328.8	3631.8	175.4	2197.9	648	9982.1	118
Białko [g]	10%	100	25.4	19.1	0.3	17.7	7.5	70.2	70
Tłuszcz [g]	10%	66	18.3	31.9	0.3	13.8	6.5	71	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	4.1	0	1.4	0.7	9	42
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.4	16	0	6.4	2.3	30.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.4	9	0	3.3	1.2	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	0	0	27.5	0	154.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	132.76	137.11	10.08	83.8	17.19	380.95	160
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.9	17.87	9.72	5.41	1.22	54.13	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.54	22.71	1.71	4.45	1.86	35.28	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.81
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.51
Sód [mg]	10%	2000	1289.86	458.7	0	1090.42	443.21	3282.2	164
Potas [mg]	10%	4700	194.15	1286.58	0	208.45	34.28	1723.48	36
Wapń [mg]	10%	900	26.74	165.96	0	24.71	4.21	221.64	24
Fosfor [mg]	10%	580	87.55	393.49	0	43.33	6.3	530.67	91
Magnez [mg]	10%	304.5	12.25	152.56	0	13.38	2.96	181.16	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	3.87	0	0.69	0.05	5.87	92
Witamina A [μg]	25%	565	37.63	21.63	0	28.08	1.83	89.19	16
Witamina D [μg]	10%	10	0.61	0	0	0.13	0	0.74	7
witamina E [mg]	30%	9	2.45	7.15	0	2.71	0.87	13.2	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.51	0	0.04	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.29	0	0.07	0	0.6	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.68	5.82	0	0.56	0.04	7.12	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.57	12.98	0	6.44	1.1	43.11	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.58	1.27	0	3.02	1.23	8.2	183

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	820.5	711	105	536.4	94.9	2268	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3461.6	2980.3	445.2	2258.6	394.4	9540.3	114
Białko [g]	10%	100	21.3	20.6	1	25.5	0.5	69.1	70
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	24.7	0.3	15.6	6.8	65.6	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.8	1.8	0.1	2.2	6.2	12.3	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	11.6	0	3.9	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.3	6.7	0	2.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	146.52	112.19	25.38	75.15	7.96	367.21	155
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	30.02	25.5	20.73	5.11	0.67	82.05	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.4	21.45	1.83	3.74	0.54	33.98	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	9.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.08
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.43
Sód [mg]	10%	2000	1458.68	759.56	1.08	1389.99	21.6	3630.93	181
Potas [mg]	10%	4700	417.68	2348.06	426.6	146.05	0	3338.4	71
Wapń [mg]	10%	900	28.41	146.17	6.48	11.07	0	192.13	21
Fosfor [mg]	10%	580	59.92	320.43	21.6	14.2	0	416.16	71
Magnez [mg]	10%	304.5	48.32	127.02	35.64	8.28	0	219.27	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.39	3.65	0.43	0.49	0	5.97	94
Witamina A [µg]	25%	565	12.55	193.51	8.1	37.63	0	251.79	44
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.17	0	0	0	0.17	2
witamina E [mg]	30%	9	1.79	6.01	0.22	2.26	0	10.3	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.41	0.03	0.02	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.4	0.1	0.04	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.93	6.92	0.51	0.66	0	9.03	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.53	47.82	4.85	22.57	0	82.79	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.05	2.1	0	3.86	0.06	9.07	201

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	836.6	678.7	213.3	448.2	204.5	2381.5	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3526.2	2850.3	890.5	1878.6	855.1	10000.8	119
Białko [g]	10%	100	29.7	22.7	2.3	13.6	4.4	72.9	73
Tłuszcz [g]	10%	66	21.8	20.5	12.2	18.3	11.5	84.4	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	2.6	2.5	1.5	0.9	11.3	52
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7	9.9	5.8	9.6	4.7	37.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.6	5.8	2.9	5.2	2.4	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	253.8	58.7	22.6	0	0	335.2	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	132.3	109.46	24.26	60.76	20.81	347.61	147
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.06	12.31	13.89	5.61	1.6	52.49	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.17	17.35	1.66	7.28	0	30.47	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	37.97
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	51.45
Sód [mg]	10%	2000	1340.27	259.13	25.35	905.6	232.55	2762.92	138
Potas [mg]	10%	4700	219.34	918.98	77.38	179.31	0	1395.04	31
Wapń [mg]	10%	900	45.25	168.33	9.93	40.01	0	263.53	29
Fosfor [mg]	10%	580	162.93	466.08	23.33	59.14	0	711.5	122
Magnez [mg]	10%	304.5	18.58	144.47	6.31	25.56	0	194.93	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.01	6.33	0.33	1.55	0	10.24	159
Witamina A [µg]	25%	565	7.03	31.83	14.76	38	0	91.63	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.22	1.15	0.1	0	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	2.05	4.64	2.09	4.26	1.7	14.77	164
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.38	0.01	0.07	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.59	0.04	0.09	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.36	4.84	0.1	0.94	0	6.25	54
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.21	19.09	0.28	22.8	0	46.41	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.72	0.71	0.07	2.51	0.64	6.9	152

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2299	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	9669.5	115
Białko [g]	10%	100	72.3	73
Tłuszcz [g]	10%	66	68.8	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	42
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	362.65	153
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	64.48	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	30.29	101
% energii z białka	10%	15	-	11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	61
Sód [mg]	10%	2000	3217.36	161
Potas [mg]	10%	4700	1880.79	40
Wapń [mg]	10%	900	201.98	22
Fosfor [mg]	10%	580	466.64	80
Magnez [mg]	10%	304.5	168.76	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.8	106
Witamina A [µg]	25%	565	167.3	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.85	9
witamina E [mg]	30%	9	12.37	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.48	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.5	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.04	178