

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 15-21.09.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-15
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: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-15				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 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	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) 400.00g 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. RW Ziemniaki duszone 2 z	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Gruszka 200.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 5. P# Twarożek z natką pietruszki 70.00g 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% 6. 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).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0% 6. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%		D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 80.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-16				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, 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 szpinakowa zabiela z kaszą orkiszową 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza orkiszowa S (pszenica) 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%,	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 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	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. 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).] 7. 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]	#Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. k# Sos warzywny z indykiem 300.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 33%, p#włoszczyna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Woda wodociągowa 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 3.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	
Dzień: 3 - Środa, 2025-09-17				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 4. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g	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 krem kalafiorowa 400.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, p#włoszczyna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. k#o Schab rolada pieczona z	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 10% [składniki: płatki w 100% owsiane], Cynamon mielony 1% 2. # sok hortex vitaminka -marchewka 300.00g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: Ci E]	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	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

5. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 6. 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).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	serem i ogórkiem 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, p# Ser Rycki Edam light 9% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], # Ogórek kwaszony 9% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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. # 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), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-18				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7)	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 koperkowa z brokułami i kalaflorem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew,	1. Arbuz 200.00g 2. p# Serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 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	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktosą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. 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).] 7. 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	pietruszką, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. RW Marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%		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. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. p#w Połędwica 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.]
--	--	--	---

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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 (karoten).] 5. p# Dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 7. 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 pomidorowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. p# Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet	1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 2. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (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 (karoten).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-20				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 4. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy , skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszką 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. # Szyńka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną 200.00g składniki: Szyńka wieprzowa gotowana 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 25% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% 5. p#o Surówka z kapusty białej z	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. RW Galaretką z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 6. 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 (karoten).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	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. Gnocchi szpinakowe 200.00g [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]	50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]		
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-21				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 5. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu),	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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny	1. p#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 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 (karoten).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 6. 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).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%		30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Pasta z dwóch serów i brokuł 50.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
---	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-15

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	651.3	670	145.2	580.6	108.8	2156.1	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2744.4	2791	613.7	2439.3	457.3	9045.9	108
Białko [g]	10%	100	24.3	24.6	1.4	24.5	14.8	89.7	90
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	41.2	0.7	20.7	4	82.5	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	7.1	0.1	5	2.7	17.9	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.4	20.6	0	6.8	0	32.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.8	8.5	0.1	6.7	0	22.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	314.4	0	0	0	316	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.87	55.25	36	76.56	3.24	277.93	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.87	14.78	27.54	4.48	2.7	66.37	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.73	10.42	5.49	5.25	0	28.9	97
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.47
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.51
Sód [mg]	10%	2000	953.02	1062.16	3.6	2890.21	378	5287	265
Potas [mg]	10%	4700	456.06	1312.25	212.4	153.26	0	2133.97	46
Wapń [mg]	10%	900	121.68	120.36	21.6	342.49	0	606.13	67
Fosfor [mg]	10%	580	290.1	382.32	27	21.01	0	720.44	125
Magnez [mg]	10%	304.5	71.68	79.15	14.4	24.03	0	189.27	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.85	4.16	0.54	0.7	0	8.26	129
Witamina A [μg]	25%	565	16.75	48.47	7.94	9.37	0	82.56	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	1.6	0	1.35	0	4.32	44
witamina E [mg]	30%	9	4.3	6.41	0.55	3.71	0	14.99	166
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.44	0.03	0.01	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.68	0.06	0.01	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.02	5.05	0.15	0.19	0	9.42	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.05	29.08	4.76	5.62	0	49.53	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.64	2.95	0.01	8.02	1.05	13.21	294

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-16

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	537.3	651	89.2	599.9	95.3	1972.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2263.3	2743.6	376.7	2516.4	400	8300.1	99
Białko [g]	10%	100	26.7	39.4	0.7	21.4	5.9	94.2	94
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	16.4	0.7	26.1	4	61.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	3.4	0	8.9	2.4	21.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	6.2	0	1.9	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.4	0.1	4.2	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	67.2	0	0	0	68.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.66	88.9	21.78	70.05	8.77	267.18	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.22	12.46	17.46	4.6	8.77	50.53	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	5.33	3.6	0.85	0	14.83	50
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.34
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.34
Sód [mg]	10%	2000	1145.8	231.84	3.6	1370.16	97.2	2848.62	143
Potas [mg]	10%	4700	363.9	1075.7	241.2	116.68	0	1797.49	38
Wapń [mg]	10%	900	44.83	86.24	7.2	21.43	162	321.71	36
Fosfor [mg]	10%	580	122.77	350.48	16.2	19.81	0	509.26	87
Magnez [mg]	10%	304.5	39.89	84.16	5.4	9.1	0	138.56	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.63	3.06	0.54	0.55	0	5.79	91
Witamina A [µg]	25%	565	62.77	29.11	13.8	7.87	0	113.56	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.35	0	3.16	33
witamina E [mg]	30%	9	3.71	2.67	0.68	2.16	0	9.24	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.18	0.05	0.02	0	0.4	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.31	0.04	0.05	0	0.54	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.81	7.56	0.28	0.17	0	10.84	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	17.46	8.27	4.72	0	68.13	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.18	0.64	0.01	3.8	0.27	7.12	158

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-17

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	515.1	683.5	199.2	467	149.8	2014.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2171.5	2865.7	839.5	1972.2	625	8474	100
Białko [g]	10%	100	17.1	38	9.3	23.5	10.8	98.8	99
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	27	4.5	9.7	9.4	63	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	5.9	2.3	2.6	6.4	20.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	8.1	0.3	2.3	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.7	0.3	4.2	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	23.8	0	3.6	0	155.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.67	77.87	31.51	71.77	5.4	273.23	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.9	18.12	21.47	6.01	5.4	64.91	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.94	11.58	2.82	1.06	0	20.41	68
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.65
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.68
Sód [mg]	10%	2000	1085.86	1020.62	141.66	917.88	54	3220.04	161
Potas [mg]	10%	4700	368.67	1881.24	51.16	257.72	0	2558.8	54
Wapń [mg]	10%	900	81.73	280.37	152.28	66.15	0	580.54	64
Fosfor [mg]	10%	580	201.61	306.58	58.45	74.88	0	641.53	111
Magnez [mg]	10%	304.5	64.1	108.67	17.41	15.58	0	205.77	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.03	3.39	0.52	0.88	0	7.84	122
Witamina A [μg]	25%	565	7.19	149.18	1530	22.28	0	1708.67	302
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.47	0	1.36	0	3.8	39
witamina E [mg]	30%	9	2.62	4.41	3.96	2.63	0	13.64	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.45	0.05	0.04	0	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.39	0.01	0.14	0	0.85	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.1	6.61	0.11	0.63	0	9.46	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.31	89.51	26.99	13.37	0	134.2	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	2.83	0.39	2.54	0.15	8.05	179

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	549.6	720.1	165.2	517.3	95.3	2047.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2312.8	3018.8	693.9	2180.5	400	8606.1	102
Białko [g]	10%	100	26.7	43.4	8.2	19.7	5.9	104.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	30	6.4	13.7	4	70.6	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	5.1	4.3	2.6	2.4	20.1	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	13.8	0	4.3	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	7.8	0	5.4	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	131.4	0	25.9	0	158.3	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.31	73.34	18.72	79.62	8.77	256.77	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.7	17.72	17.28	5.13	8.77	55.62	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	8.55	0.54	1.89	0	16.03	54
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.36
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	46.88
Sód [mg]	10%	2000	2629	413.62	37.8	1057.6	97.2	4235.24	212
Potas [mg]	10%	4700	363.9	1103.69	234	208.48	0	1910.08	40
Wapń [mg]	10%	900	347.5	239.64	10.8	34.68	162	794.63	89
Fosfor [mg]	10%	580	122.77	331.3	16.2	49.26	0	519.53	89
Magnez [mg]	10%	304.5	39.89	68.78	3.6	15	0	127.28	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.63	3	0.36	0.88	0	5.88	93
Witamina A [µg]	25%	565	62.77	48.75	15	27.69	0	154.21	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.47	0	1.47	0	3.29	34
witamina E [mg]	30%	9	3.71	4.95	0.13	3.13	0	11.94	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.22	0.12	0.04	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.41	0.03	0.1	0	0.68	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.81	3.55	0.34	0.42	0	7.12	63
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	29.25	9	6.82	0	82.73	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.3	1.14	0.1	2.93	0.27	10.58	235

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	526.2	746.3	150.8	500.7	133.6	2057.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2217.1	3130.9	637.2	2111.6	559.5	8656.6	103
Białko [g]	10%	100	18.5	31.7	1.6	15.4	14.8	82.1	83
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	29.9	1	11.5	6.7	62.7	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	8.7	0	2.4	4	17.9	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	12.2	0	2.6	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	5.4	0.1	4.3	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	85.8	0	57	0	144.3	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	85.58	90.79	36.09	85.65	3.37	301.5	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.86	22.56	31.58	6.37	3.37	80.77	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.17	6.84	4.86	3.93	0	20.82	69
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.34
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	55.23
Sód [mg]	10%	2000	742.7	418.36	3.6	902.97	378	2445.64	122
Potas [mg]	10%	4700	328.43	1423.42	241.2	539.69	0	2532.75	53
Wapń [mg]	10%	900	93.94	144.56	7.2	48.3	0	294	32
Fosfor [mg]	10%	580	186.52	246.8	16.2	103.48	0	553.01	96
Magnez [mg]	10%	304.5	42.93	86.53	5.4	35.26	0	170.14	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.81	3.87	0.54	1.62	0	7.85	122
Witamina A [μg]	25%	565	59.41	59.98	13.8	20.13	0	153.33	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.73	0	1.62	0	3.72	37
witamina E [mg]	30%	9	4.22	3.86	0.68	2.23	0	11	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.22	0.05	0.09	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.32	0.04	0.15	0	0.79	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.53	5.13	0.28	1.24	0	9.2	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.64	21.86	8.27	12.08	0	77.87	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.06	1.16	0.01	2.5	1.05	6.11	135

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	541.5	826.6	89.2	484.4	95.3	2037.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2277.4	3468.9	376.7	2045.2	400	8568.4	101
Białko [g]	10%	100	24.6	35.3	0.7	27.3	5.9	93.9	94
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	32	0.7	9.9	4	64.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	9.4	0	2.3	2.4	20.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	12.4	0	1.9	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.5	0.1	4.3	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	63.2	0	0	0	64.1	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.83	103.56	21.78	72.32	8.77	280.27	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.45	21.8	17.46	5.87	8.77	58.37	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.36	8.53	3.6	2.16	0	18.66	62
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.23
Sód [mg]	10%	2000	2926	1608.72	3.6	1184.38	97.2	5819.9	290
Potas [mg]	10%	4700	293.7	975.57	241.2	239.98	0	1750.45	37
Wapń [mg]	10%	900	349.75	102.6	7.2	32.75	162	654.31	73
Fosfor [mg]	10%	580	120.97	301.83	16.2	33.04	0	472.05	82
Magnez [mg]	10%	304.5	54.29	64.67	5.4	15.84	0	140.21	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	2.78	0.54	1.05	0	5.92	92
Witamina A [µg]	25%	565	10.27	42.67	13.8	65.59	0	132.34	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.83	0	1.35	0	3.53	36
witamina E [mg]	30%	9	2.7	2.6	0.68	3.32	0	9.32	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.65	0.05	0.04	0	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.34	0.04	0.1	0	0.58	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.22	6.72	0.28	0.96	0	10.2	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	25.6	8.27	39.35	0	79.4	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.12	4.46	0.01	3.28	0.27	14.54	323

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	645.3	676.7	152.3	487	51	2012.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2706.6	2850.1	636	2054.1	215.1	8462.2	101
Białko [g]	10%	100	22.8	42.7	1.7	21.4	2.1	90.9	91
Tłuszcz [g]	10%	66	26.8	17.7	8.7	12.1	1.3	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	3.5	1.8	3.4	0.2	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	7.5	4.2	2.7	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4	2.1	4.7	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	111.7	16.2	0.2	0	129.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.78	90.63	17.33	73.71	7.55	270.02	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.89	16.76	9.92	6.22	7.29	51.1	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.35	8.03	1.19	1.46	0	16.04	54
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.76
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.55
Sód [mg]	10%	2000	1572.49	313.68	18.1	1798.36	756	4458.65	224
Potas [mg]	10%	4700	288.75	1109.95	55.27	236.06	0	1690.04	36
Wapń [mg]	10%	900	58.78	101.58	7.09	191	0	358.47	40
Fosfor [mg]	10%	580	117.37	416.11	16.66	65.61	0	615.77	106
Magnez [mg]	10%	304.5	38.54	77.64	4.5	14.33	0	135.03	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.81	2.62	0.24	0.65	0	5.34	83
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	18.45	10.54	66.33	0	108.08	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.89	0.07	1.35	0	3.67	38
witamina E [mg]	30%	9	2.42	3.23	1.49	3.44	0	10.61	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.22	0	0.03	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.37	0.03	0.14	0	0.65	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.91	15.44	0.07	0.86	0	18.3	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	11.07	0.2	39.8	0	58.73	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.36	0.87	0.05	4.99	2.1	11.14	247

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2042.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8587.6	102
Białko [g]	10%	100	93.4	94
Tłuszcz [g]	10%	66	67.4	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	147.9	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	275.27	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	61.1	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	19.38	65
% energii z białka	10%	18	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	52	-	52
Sód [mg]	10%	2000	4045.01	202
Potas [mg]	10%	4700	2053.37	43
Wapń [mg]	10%	900	515.69	57
Fosfor [mg]	10%	580	575.94	99
Magnez [mg]	10%	304.5	158.04	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.7	105
Witamina A [µg]	25%	565	350.39	62
Witamina D [µg]	10%	10	3.64	37
witamina E [mg]	30%	9	11.53	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.74	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.65	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	78.66	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	10.11	224