

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 22-28.09.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-22
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, 2025-09-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. 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] 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 7. 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).]	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 cukinią i kawałkami kurczaka 400.00g 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%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 9% [składniki: ciecierzycza, 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. Śliwki 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. #Kielbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #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]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%),	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki:

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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. 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 D, barwnik (karoten).]	wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 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. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2% 2. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	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 D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g 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%	mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]
Dzień: 3 - Środa, 2025-09-24				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

1. 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] 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. 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] 5. Jaja gotowane IŻŻ 100.00g 6. 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, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. 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).]	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. k# Zupa curry z kurczakiem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #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.] 5. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. #sałatka owocowa 150.00g składniki: Arbuz 40%, Jabłko 27%, Gruszka 20%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	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: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [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.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	---	---	--	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-25

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: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 4. 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] 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 7. 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	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 400.00g 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, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8%	1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]	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 (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 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.]

cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]				
Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-26				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 4. 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] 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	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 jarzynowa z białą fasolką 300.00g 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. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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 150.00g	1. p#d Budyń śmietankowy z musem z truskawek 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%, Truskawki mrożone 35%, # Budyń śmietankowy 5% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%	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) 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: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretką z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	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%			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-27				
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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. 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] 5. 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.] 6. P# Twarożek z natką pietruszki 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki:	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 + 300.00g 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 gałabek - pieczony 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 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:	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. #Herbata owocowa - malinowa 200.00g [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 (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 60.00g 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 (kotwicone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

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% 7. 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).]	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%		(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%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 16% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-28				
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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. 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] 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, 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# 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 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#	1. p#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biszkopty okrągłe M 20% [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	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: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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.) 7. 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).]	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. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 7. p# Sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #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), 2025-09-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	538	763.6	43.8	585.4	95.3	2026.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2268.4	3213.9	185.2	2458.1	400	8525.7	101
Białko [g]	10%	100	21.2	50.3	0.5	18.2	5.9	96.3	96
Tłuszcz [g]	10%	66	12.3	23	0.2	23.3	4	63.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	5.5	0	7.8	2.4	20.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	6.3	0	1.9	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.5	0	4.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	35.7	0	0	0	36.6	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	88.05	91.36	10.53	76.22	8.77	274.94	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.16	13.96	7.92	8.33	8.77	54.15	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	5.5	1.44	1.35	0	13.55	46
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.51
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.58
Sód [mg]	10%	2000	2342.26	325.74	1.8	1411.29	97.2	4178.29	209
Potas [mg]	10%	4700	402.87	653.86	187.2	162.58	0	1406.52	30
Wapń [mg]	10%	900	363.25	30.78	14.4	23.68	162	594.12	66
Fosfor [mg]	10%	580	125.56	187.57	18	18.91	0	350.04	60
Magnez [mg]	10%	304.5	43.85	46.45	7.2	8.2	0	105.71	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.27	1.25	0.45	0.59	0	4.58	72
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	11.39	3.9	10.72	0	40.34	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	2.87	2.74	0.6	2.01	0	8.23	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.12	0.04	0.02	0	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.14	0.03	0.02	0	0.32	32
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.42	8.46	0.41	0.19	0	11.49	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	6.83	2.34	6.43	0	24.2	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.5	0.9	0	3.92	0.27	10.44	231

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	574.8	599.1	225	494	149.8	2042.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2418.1	2519.6	950.1	2078.7	625	8591.7	102
Białko [g]	10%	100	28.6	39.2	7.4	13.8	10.8	99.9	100
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	17.1	3.3	15.2	9.4	63.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	4.3	1.6	2.3	6.4	21.7	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	6.3	0.6	5.8	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.7	0.3	6.3	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	76.1	8.1	0	0	85.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.14	77.28	43.26	77.3	5.4	280.4	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.93	20.85	28.92	6.76	5.4	68.86	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.9	10.71	3.92	3.85	0	23.4	78
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.77
Sód [mg]	10%	2000	1171.37	781.09	77.66	819.99	54	2904.12	146
Potas [mg]	10%	4700	299.62	2292.89	487.17	224.03	0	3303.73	70
Wapń [mg]	10%	900	53.79	243.55	205.82	44.97	0	548.14	61
Fosfor [mg]	10%	580	128.03	527.93	187.1	53.37	0	896.45	154
Magnez [mg]	10%	304.5	40.75	139.08	27.39	22.03	0	229.27	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	3.71	0.82	1.43	0	7.51	117
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	121.71	15.16	60.62	0	254.68	46
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0.01	1.35	0	3.18	33
witamina E [mg]	30%	9	3.34	3.7	0.75	4.56	0	12.38	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.47	0.12	0.07	0	0.8	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.5	0.31	0.11	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.47	17.24	0.53	1.09	0	21.35	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	73.02	9.09	36.37	0	152.81	226
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	2.16	0.21	2.27	0.15	7.26	161

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	634.3	670.6	51	499.8	95.3	1951.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2667.4	2829	215.1	2107.9	400	8219.6	99
Białko [g]	10%	100	27	34.1	2.1	24.3	5.9	93.6	93
Tłuszcz [g]	10%	66	21	16	1.3	12.5	4	55.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	5.4	0.2	4.5	2.4	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	3.2	0	1.9	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	1.7	0	4.2	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	12.5	0	0	0	267.2	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.35	98.6	7.55	73.2	8.77	274.5	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.1	34.26	7.29	4.72	8.77	59.15	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.45	2.56	0	1.66	0	8.68	30
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.22
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.02
Sód [mg]	10%	2000	1546.3	435.27	756	2763.18	97.2	5597.96	280
Potas [mg]	10%	4700	323.4	309.75	0	233.23	0	866.39	19
Wapń [mg]	10%	900	88.03	151.21	0	323.65	162	724.9	81
Fosfor [mg]	10%	580	267.67	73.74	0	18.01	0	359.43	62
Magnez [mg]	10%	304.5	63.74	20.4	0	8.2	0	92.35	31
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.25	0.82	0	0.73	0	4.81	75
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	11.03	0	16.35	0	33.91	6
Witamina D [μg]	10%	10	2.57	0	0	1.35	0	3.92	40
witamina E [mg]	30%	9	2.78	1.46	0	2.39	0	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.09	0	0.03	0	0.28	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.06	0	0.02	0	0.56	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.93	2.82	0	0.53	0	5.29	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	6.62	0	9.8	0	20.34	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.29	1.2	2.1	7.67	0.27	13.99	311

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-25

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	643.2	665	167.2	462.9	108.8	2047.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2697.9	2785.6	704	1950.7	457.3	8595.7	101
Białko [g]	10%	100	22.6	29.9	7.4	17	14.8	91.9	92
Tłuszcz [g]	10%	66	26.7	29	5.3	12.1	4	77.3	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	5.1	3.4	2	2.7	22.5	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	12.6	0	4	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	6.4	0	5.3	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	136	0	0	0	136.9	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.33	75.43	22.38	72.95	3.24	254.34	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.44	16.93	21.6	5	2.7	56.69	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	9.19	0	3.04	0	17.18	58
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.84
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.52
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.64
Sód [mg]	10%	2000	1887.04	522.23	48.6	834.87	378	3670.75	183
Potas [mg]	10%	4700	273	1612.95	0	249.91	0	2135.86	45
Wapń [mg]	10%	900	56.08	98.79	0	22.89	0	177.77	20
Fosfor [mg]	10%	580	120.07	305.49	0	23.74	0	449.31	78
Magnez [mg]	10%	304.5	53.84	88.31	0	11.99	0	154.15	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	3.49	0	0.84	0	6.01	94
Witamina A [µg]	25%	565	9.37	54.04	0	15.65	0	79.07	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	1	0	1.35	0	3.7	38
witamina E [mg]	30%	9	2.27	4.82	0	3.37	0	10.48	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.3	0	0.05	0	0.47	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.39	0	0.06	0	0.53	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.9	5.9	0	0.71	0	8.53	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.62	22.63	0	9.39	0	37.65	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.24	1.45	0.13	2.31	1.05	9.17	204

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-26

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	523.2	809.8	94.7	509.1	95.3	2032.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2207.4	3401.7	399.4	2141.3	400	8550	101
Białko [g]	10%	100	20.7	34.7	4.2	16.2	5.9	82	82
Tłuszcz [g]	10%	66	12	29.7	1.9	17	4	64.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	4.4	1.1	2.8	2.4	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	13.7	0.4	2.7	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	6.8	0.1	4.5	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	72.3	5.2	63.4	0	141.8	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.08	103.93	15.48	73.85	8.77	286.14	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.62	18.67	13.87	7.04	8.77	62.98	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.28	6.3	1.13	2.54	0	12.26	41
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.22
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.01
Sód [mg]	10%	2000	2693.62	740.29	51.44	800.05	97.2	4382.61	220
Potas [mg]	10%	4700	193.26	514.76	231.15	413.05	0	1352.23	29
Wapń [mg]	10%	900	352.36	131.43	141.94	44.69	162	832.43	93
Fosfor [mg]	10%	580	41.41	141.63	117.2	84.33	0	384.59	66
Magnez [mg]	10%	304.5	27.29	33.73	18.83	22.52	0	102.39	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.77	1.52	0.54	1.55	0	4.39	69
Witamina A [μg]	25%	565	11.94	83.65	31.95	85.78	0	213.32	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.59	0.01	1.65	0	3.61	37
witamina E [mg]	30%	9	1.98	6.02	0.09	3.89	0	12	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.13	0.05	0.07	0	0.28	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.21	0.2	0.2	0	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.24	2.25	0.26	1.39	0	4.16	36
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.16	31.83	19.17	51.46	0	109.63	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.48	2.05	0.14	2.22	0.27	10.95	243

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-27

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	577.5	678.6	105	502.5	133.6	1997.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2429.5	2849.8	445.2	2114.2	559.5	8398.5	100
Białko [g]	10%	100	28.6	36.2	1	14.2	14.8	95.1	95
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	23.1	0.3	16.4	6.7	64.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	4.3	0.1	3.7	4	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	10.4	0	3.7	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7	5.4	0	5.2	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	93.4	0	0	0	95.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.14	87.05	25.38	75.2	3.37	268.16	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.44	21.08	20.73	7.05	3.37	60.69	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.89	11.29	1.83	1.79	0	19.81	66
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.42
Sód [mg]	10%	2000	1028.6	325.52	1.08	855.4	378	2588.61	129
Potas [mg]	10%	4700	380.67	1944.8	426.6	224.13	0	2976.21	63
Wapń [mg]	10%	900	138.34	130.31	6.48	19.46	0	294.6	32
Fosfor [mg]	10%	580	246.74	472.46	21.6	30.36	0	771.17	133
Magnez [mg]	10%	304.5	45.83	114.61	35.64	11.51	0	207.6	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	4.85	0.43	0.46	0	7.69	120
Witamina A [μg]	25%	565	18.09	76.87	8.1	57.66	0	160.72	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	1.08	0	1.35	0	3.8	39
witamina E [mg]	30%	9	4.48	4.2	0.22	3.72	0	12.65	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.26	0.03	0.03	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.57	0.1	0.07	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.37	9.7	0.51	0.83	0	13.42	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.85	46.12	4.85	34.59	0	96.43	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	0.9	0	2.37	1.05	6.47	144

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-28

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	566.1	747.7	74.5	621.3	51	2060.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2377.5	3133	314.9	2607.5	215.1	8648.3	103
Białko [g]	10%	100	23.1	44.7	2.2	21.5	2.1	93.8	94
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	30.9	1.2	26.2	1.3	80.5	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	5.3	0.3	8.9	0.2	21.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	13.7	0	1.9	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.9	0	4.2	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	131.8	0	0	0	259.6	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.38	78.6	13.65	75.2	7.55	249.41	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.45	15.4	9.21	9.17	7.29	45.52	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.35	12.12	0.16	0.91	0	18.55	62
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.63
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.43
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.95
Sód [mg]	10%	2000	1223.65	497.09	32.25	1511.55	756	4020.55	202
Potas [mg]	10%	4700	336.9	1718.06	0	219.91	0	2274.88	49
Wapń [mg]	10%	900	75.88	127.29	15.11	16.84	0	235.14	26
Fosfor [mg]	10%	580	190.72	313.12	0	23.77	0	527.62	91
Magnez [mg]	10%	304.5	43.04	89.15	0	10.09	0	142.29	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	3.08	0	0.52	0	6.24	97
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	76.07	0	13.95	0	102.77	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	1.16	0	1.35	0	4.48	46
witamina E [mg]	30%	9	2.61	5.76	0	2.53	0	10.91	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.28	0	0.04	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.28	0.41	0	0.04	0	0.73	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.93	7.87	0	0.6	0	10.41	90
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	45.64	0	8.36	0	61.66	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	1.38	0.08	4.19	2.1	10.05	224

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2022.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8504.2	101
Białko [g]	10%	100	93.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	67	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	269.7	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.29	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.2	54
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	52
Sód [mg]	10%	2000	3906.13	196
Potas [mg]	10%	4700	2045.12	44
Wapń [mg]	10%	900	486.73	54
Fosfor [mg]	10%	580	534.09	92
Magnez [mg]	10%	304.5	147.68	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.89	92
Witamina A [µg]	25%	565	126.4	23
Witamina D [µg]	10%	10	3.63	37
witamina E [mg]	30%	9	10.47	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.66	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	71.82	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.76	217