

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 8-14.092025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-08
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: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-08				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy	1. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. P# Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], 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 jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. # pasta z soczewicy i kopru	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny 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 gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	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# 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] 5. # pulpety drobiowe pieczone, posypane serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		60.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-09				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym	1. p# Zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 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.] 7. p# Powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykor, żyto]	UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. k# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 5. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. #Pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]	askorbinowy] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 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.)]
---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 60.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [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# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez	1. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycą w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g 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% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. k# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. p# Sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	1. 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# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. p# Pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum],	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]			p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-11				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy:	1. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. p#o Gulasz węgierski (z indykiem) 200.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 4. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,	1. Brzoskwinia 60.00g	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g 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), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

woda, sól] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	agrest, truskawka]		przypraw, naturalne aromaty] 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	
Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-12				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 60.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki:	1. P# Zupa pomidorowa, zabeliana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. 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% 4. #Kapusta kiszona gotowana 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%,	1. # 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. 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 60.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 4. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. Ser Hit Ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 7. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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]	uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
--	---	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb zwykły 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów	1. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 2. P# Udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Woda wodociągowa 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, p# Ser Mozzarella light 5% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy:	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. RW Galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
--	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e,	1. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna,	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	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# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 5. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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%		cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 40.00g [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.] 4. 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.)] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych]	
--	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-08

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	761	625.9	89.2	462.4	95.3	2034.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3205.7	2627.1	376.7	1951.4	400	8561.1	101
Białko [g]	10%	100	35.4	36.1	0.7	14.1	5.9	92.4	92
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	23.1	0.7	10.9	4	59.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.3	4.2	0	1.8	2.4	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	10.6	0	3.9	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.7	0.1	4.4	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	96	0	0	0	106.4	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.63	72.49	21.78	77.32	8.77	291	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.95	14.5	17.46	3.18	8.77	58.88	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.44	8.67	3.6	0.79	0	18.51	62
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.94
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.63
Sód [mg]	10%	2000	2747.35	975.54	3.6	753.16	97.2	4576.86	229
Potas [mg]	10%	4700	585.75	2080.05	241.2	145.87	0	3052.88	64
Wapń [mg]	10%	900	596.17	172.12	7.2	15.76	162	953.26	106
Fosfor [mg]	10%	580	405.59	518.43	16.2	21.48	0	961.71	166
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	149.11	5.4	10.06	0	250.86	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.69	3.53	0.54	0.5	0	7.27	113
Witamina A [µg]	25%	565	9.28	54.28	13.8	6.88	0	84.25	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.55	0	1.01	0	2.65	27
witamina E [mg]	30%	9	2.46	3.97	0.68	2.49	0	9.62	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.33	0.05	0.03	0	0.7	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.43	0.04	0.04	0	0.96	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.02	10.5	0.28	0.32	0	12.14	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	29.55	8.27	4.13	0	47.54	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.63	2.7	0.01	2.09	0.27	11.44	254

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

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	647.8	600.9	51	501	149.8	1950.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2737.2	2539.8	215.1	2110	625	8227.3	97
Białko [g]	10%	100	28.5	27	2.1	22.5	10.8	91.1	92
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	9.3	1.3	14.9	9.4	46.6	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.5	0.2	3.8	6.4	18.4	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	0.7	0	3	0	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0.6	0	3.4	0	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	14.4	0	126.9	0	152.6	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.95	104.47	7.55	69.53	5.4	295.93	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.01	18.99	7.29	3.34	5.4	58.05	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.14	4.82	0	1.05	0	9.02	30
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	27.51
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.6
Sód [mg]	10%	2000	1295.11	866.05	756	1144.53	54	4115.7	206
Potas [mg]	10%	4700	567.84	667.49	0	148.18	0	1383.53	29
Wapń [mg]	10%	900	298.09	164.77	0	35.29	0	498.16	55
Fosfor [mg]	10%	580	289.85	142.86	0	84.16	0	516.88	90
Magnez [mg]	10%	304.5	48.49	38.71	0	10.27	0	97.48	32
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.64	1.75	0	1.36	0	4.76	74
Witamina A [µg]	25%	565	9.29	56.57	0	7.56	0	73.43	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.66	0	1.62	0	3.38	34
witamina E [mg]	30%	9	2.19	0.76	0	1.74	0	4.7	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.13	0	0.03	0	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.26	0	0.21	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.17	3.23	0	0.14	0	4.55	39
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	33.94	0	4.53	0	44.06	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.59	2.4	2.1	3.17	0.15	10.28	229

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-10

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	728.4	760.1	61.5	358.4	108.8	2017.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3072.2	3185.1	260.5	1508.2	457.3	8483.5	100
Białko [g]	10%	100	34.1	33.6	0.9	10.7	14.8	94.2	95
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	33.7	0.3	11.7	4	66.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	10.3	0	3	2.7	23	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	12	0	1.7	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0	3.3	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	76.2	0	0.1	0	86.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.19	83.83	14.31	52.99	3.24	267.58	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.78	15.14	14.13	3.88	2.7	50.64	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.85	6.79	1.26	0.89	0	14.79	50
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.77
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.76
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.47
Sód [mg]	10%	2000	2883.88	277.97	0	658.37	378	4198.24	210
Potas [mg]	10%	4700	533.46	871.71	0	119.66	0	1524.84	33
Wapń [mg]	10%	900	586.63	83.01	0	14.46	0	684.11	76
Fosfor [mg]	10%	580	341.33	173.37	0	13.31	0	528.02	91
Magnez [mg]	10%	304.5	88.63	50.95	0	9.3	0	148.89	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	2.25	0	0.51	0	4.44	69
Witamina A [μg]	25%	565	7.26	66.72	0	8.34	0	82.32	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.63	0	1.01	0	2.73	27
witamina E [mg]	30%	9	2.06	4.58	0	1.91	0	8.56	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.16	0	0.02	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.23	0	0.03	0	0.65	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.31	3.33	0	0.32	0	5.97	52
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.35	27.3	0	5	0	36.66	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.01	0.77	0	1.82	1.05	10.49	233

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	705.6	598.7	26.7	608.1	95.3	2034.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2977.4	2513	113.1	2553.4	400	8557	101
Białko [g]	10%	100	31.9	30.8	0.5	21.4	5.9	90.7	91
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	21.7	0.1	24.6	4	65.8	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3	0	8.6	2.4	20.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	10.3	0	1.4	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.9	0	3.1	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.51	74.28	6.42	75.71	8.77	277.71	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.3	20.45	4.15	9.56	8.77	59.25	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.06	8.72	1.02	1.05	0	15.87	53
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.16
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.11
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.73
Sód [mg]	10%	2000	1225.18	301.55	1.62	1583.37	97.2	3208.93	160
Potas [mg]	10%	4700	588.45	1022.99	108	100.03	0	1819.48	39
Wapń [mg]	10%	900	286.75	101.46	4.85	18.19	162	573.27	64
Fosfor [mg]	10%	580	409.37	355.28	12.96	10.81	0	788.43	136
Magnez [mg]	10%	304.5	87.1	162.91	4.32	5.77	0	260.11	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	4.97	0.32	0.55	0	8.35	131
Witamina A [µg]	25%	565	35.92	57.15	1.21	7.56	0	101.85	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	3.01	4.45	0.4	1.56	0	9.42	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.35	0.01	0.01	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.24	0.02	0.02	0	0.75	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.35	4.17	0.49	0.12	0	6.14	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.55	34.29	0.72	4.53	0	61.11	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.83	0	4.39	0.27	8.02	178

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	673.5	715.8	63.1	480.2	149.8	2082.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2843.7	2996	267.5	2024.9	625	8757.4	104
Białko [g]	10%	100	29.5	30.4	2.4	22.4	10.8	95.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	13.9	33.9	0	12.3	9.4	69.6	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	10.1	0	1.9	6.4	24.7	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	13.1	0	4.7	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.8	0	4.8	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	85.8	0	0.5	0	97.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.94	75.92	14.3	70.33	5.4	274.91	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.48	12.67	13.5	4.93	5.4	61.98	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.81	7.47	1.88	1.07	0	13.25	44
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.27
Sód [mg]	10%	2000	1214.11	766.1	54	751.08	54	2839.3	143
Potas [mg]	10%	4700	498.54	852.9	0	197.48	0	1548.93	33
Wapń [mg]	10%	900	291.7	59.25	0	49.19	0	400.15	44
Fosfor [mg]	10%	580	286.07	172.78	0	87.87	0	546.73	94
Magnez [mg]	10%	304.5	54.7	50.19	0	11.43	0	116.32	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.3	1.95	0	0.67	0	3.93	61
Witamina A [µg]	25%	565	7.94	57.09	1530	9.01	0	1604.06	284
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.58	0	1.02	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	9	2.14	4.21	3.78	2.74	0	12.88	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.16	0	0.03	0	0.35	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.21	0	0.16	0	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	3.5	0	0.38	0	4.94	43
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.76	15.9	26.99	5.4	0	53.08	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.37	2.12	0.15	2.08	0.15	7.09	158

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	778.8	533.5	105	453.8	133.6	2004.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3286.2	2242.3	445.2	1914.8	559.5	8448.3	101
Białko [g]	10%	100	33.5	25	1	19.9	14.8	94.4	95
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	17.6	0.3	10.4	6.7	51.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	3.6	0.1	2.5	4	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	7.2	0	3	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.2	0	4	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	59.1	0	30.3	0	134.4	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.86	71.84	25.38	70.64	3.37	298.1	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.01	13.45	20.73	5.1	3.37	58.69	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.09	6.39	1.83	1.5	0	15.82	52
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.43
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.59
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.98
Sód [mg]	10%	2000	1244.97	318.94	1.08	768.06	378	2711.06	135
Potas [mg]	10%	4700	646.53	837.89	426.6	333.48	0	2244.51	48
Wapń [mg]	10%	900	291.51	114.31	6.48	27.06	0	439.38	49
Fosfor [mg]	10%	580	408.72	178.62	21.6	99.42	0	708.37	122
Magnez [mg]	10%	304.5	88.42	52.54	35.64	20.44	0	197.04	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.1	1.88	0.43	1.28	0	5.7	89
Witamina A [µg]	25%	565	8.27	31.51	8.1	44.29	0	92.17	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.62	0	3.6	36
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.24	0.22	2.69	0	8.56	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.17	0.03	0.06	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.18	0.1	0.12	0	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.25	3.41	0.51	3.47	0	11.64	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.96	18.9	4.85	26.57	0	55.3	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.45	0.88	0	2.13	1.05	6.77	151

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	800.8	797	152.7	383.9	51	2185.6	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3368.1	3344.4	642.3	1616.1	215.1	9186.1	110
Białko [g]	10%	100	32.1	41.5	2.8	20.9	2.1	99.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	26.3	31.9	5.3	12.1	1.3	77.2	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.3	6.9	3.2	3.1	0.2	22.8	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	11.2	1.5	1.4	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.8	0.1	3.2	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	37.5	39.4	0	0	214.2	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.05	88.95	23.57	48.07	7.55	279.21	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.71	15.03	9.09	3.51	7.29	50.65	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.85	6.4	0.61	0.91	0	12.79	42
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.95
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.41
Sód [mg]	10%	2000	1266.58	594.46	37.32	1203.12	756	3857.5	193
Potas [mg]	10%	4700	643.89	637.33	15.34	105.16	0	1401.73	30
Wapń [mg]	10%	900	302.77	119.97	13.69	13.87	0	450.31	51
Fosfor [mg]	10%	580	480.02	176.2	21.55	14.05	0	691.83	119
Magnez [mg]	10%	304.5	90.79	48.89	1.55	6.85	0	148.09	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.28	2.51	0.18	0.5	0	6.49	101
Witamina A [μg]	25%	565	8.69	27.42	0.06	35.32	0	71.51	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.68	0.15	1.01	0	3.55	36
witamina E [mg]	30%	9	2.84	4.2	0.14	2.16	0	9.36	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.15	0	0.02	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.24	0.03	0.05	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.22	4.01	0	0.46	0	5.71	50
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.21	16.45	0.03	21.19	0	42.91	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.51	1.65	0.1	3.34	2.1	9.64	214

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2044.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8602.9	102
Białko [g]	10%	100	94	94
Tłuszcz [g]	10%	66	62.5	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	283.49	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	56.88	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.29	48
% energii z białka	10%	17	-	19
% energii z tłuszczu	10%	26	-	27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3643.94	182
Potas [mg]	10%	4700	1853.7	39
Wapń [mg]	10%	900	571.23	64
Fosfor [mg]	10%	580	677.42	117
Magnez [mg]	10%	304.5	174.11	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.85	91
Witamina A [µg]	25%	565	301.37	53
Witamina D [µg]	10%	10	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	9.02	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.3	63
Witamina C [mg]	55%	67.5	48.66	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.1	202