

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 1-7.09.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-01
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem kalafiorowa 350.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]	1. Arbuz 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 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# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# 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]	4. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1% 5. p#o Kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 130.00g składniki: Indyk tuszka 58%, p# Bułka kajzerka 14% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 150.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, 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%, Sól biała 0%		D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 60.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#w Filet Złocisty/polędwica 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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 50.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-02				
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 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	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# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,	1. Brzoskwinia 80.00g	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	1. # sok hortex witaminka -marchewka 300.00g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: Ci E]

askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki 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.) 8. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	pietruszką, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iż 14%, #Kielbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 0% 3. RW Naleśniki 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 4. p# farsz wegetariański 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	
Dzień: 3 - Środa, 2025-09-03				
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%),	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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	1. Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne

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%), 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 (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. # Pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8%	aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. 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% 6. k#o Schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		[składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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 (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 60.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z czerwonej fasoli z suszonym pomidorem 60.00g składniki: # Fasola czerwona konserwowa M 57% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Szczypiorek 4% 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.)]	i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami	1. p# Kompot wieloowocowy	1. Gruszka 100.00g składniki:	1. Herbata czarna, bez cukru	1. p# Jogurt naturalny 150.00g

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 słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. 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.) 8. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g	250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa węgierska 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, # Passata pomidorowa M 23% [składniki: pomidory, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, Szynka wieprzowa S 11%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% 5. Kapusta kiszona z marchewką 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 6. RW Sos warzywny 150.00g 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%	Gruszka 100%	200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka 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 słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. k# Twarożek z brokułem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	[składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	--	---------------------	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. p# Serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. p# Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g 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%	1. # Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem 100.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Jabłko 33%, Ryż brązowy 25%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 60.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb zwykły 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. 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. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabelana z białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 11%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P#o Kurczak w sosie ala curry 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń łubczyka, kardamon, kozieradka, goździki,	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #Pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 70.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 53% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, # natka pietruszki świeża 7% [składniki: liście pietruszki] 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	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%		konserwująca: azotyn sodu.]	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-07

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: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. k#o Schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, p# Ser Rycki Edam light 9% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], # Ogórek kwaszony 9% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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%	1. Ciasto murzynek 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 24% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 23%, Cukier 18%, Masło ekstra (mleko) 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 5% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], Skrobia ziemniaczana 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 60.00g [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]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-01

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	681	725	32.6	416.4	149.8	2005	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2877.3	3046.4	138.6	1756.5	625	8443.9	100
Białko [g]	10%	100	26	38.4	0.5	18.8	10.8	94.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	24.7	0	10	9.4	55.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	4.1	0	2.5	6.4	17.1	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	10.6	0	2.8	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.7	0	3.7	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.3	0	4.2	0	86.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.7	91.42	7.56	63.36	5.4	289.44	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.77	15.43	6.84	3.93	5.4	56.38	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.74	8.58	0.27	1.27	0	15.87	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.69
Sód [mg]	10%	2000	1117.54	616.8	0.9	1239.9	54	3029.15	152
Potas [mg]	10%	4700	555.33	967.3	117	163.25	0	1802.89	38
Wapń [mg]	10%	900	280.18	111.29	5.4	45.41	0	442.29	49
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	201.71	8.1	72.31	0	622.38	107
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	60.83	1.8	18.53	0	160.89	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	2.75	0.18	0.68	0	5.29	83
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	136.05	7.5	8.76	0	162.15	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.66	0	1.03	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	9	2.4	4.62	0.06	1.84	0	8.94	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.28	0.06	0.02	0	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.32	0.01	0.11	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	3.89	0.17	0.2	0	6.77	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	62.39	4.5	5.26	0	78.04	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	1.71	0	3.44	0.15	7.57	168

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-02

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	812	826.8	35.7	419.7	63.1	2157.4	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3421	3457.7	150.9	1774	267.5	9071.3	108
Białko [g]	10%	100	38	26.9	0.7	18.7	2.4	86.8	87
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	42.6	0.1	7.5	0	73	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.4	8.4	0	1.9	0	19.9	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	17.6	0	1.7	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	8.6	0	3.2	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	229.4	0	2.2	0	243.1	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.62	86.66	8.56	69.59	14.3	294.75	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.25	14.25	5.54	4.44	13.5	54.99	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.21	5.71	1.36	0.89	1.88	13.07	44
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.61
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	67.1
Sód [mg]	10%	2000	3075.14	756.76	2.16	842.37	54	4730.44	237
Potas [mg]	10%	4700	504.64	541.26	144	158.97	0	1348.89	29
Wapń [mg]	10%	900	600.9	142.58	6.48	44.96	0	794.93	89
Fosfor [mg]	10%	580	292.06	272.02	17.28	45.77	0	627.13	108
Magnez [mg]	10%	304.5	46.92	40.2	5.76	10.37	0	103.25	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	2.84	0.43	0.73	0	5.33	84
Witamina A [µg]	25%	565	36.11	67.07	1.62	14.76	1530	1649.56	292
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	1.08	0	1.02	0	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	2.53	5.85	0.53	1.93	3.78	14.63	163
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.16	0.01	0.03	0	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.49	0.03	0.1	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	1.61	0.65	0.39	0	3.87	33
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	3.52	0.97	8.85	26.99	62.02	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.54	2.1	0	2.33	0.15	11.82	263

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-03

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	713.6	583.3	95.3	558	66.2	2016.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3007.3	2451.9	400	2344.6	279.7	8483.7	101
Białko [g]	10%	100	28.2	27.8	5.9	21.2	1.7	84.8	85
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	19.4	4	20.2	0.9	62.5	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.9	2.4	3.5	0.1	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	7	0	4.6	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.7	0	4.8	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.8	14.4	0	0	0	61.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.92	77.26	8.77	74.49	13.5	286.96	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.13	10.09	8.77	5.17	9	48.17	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.2	5.96	0	3.43	1.35	16.94	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.14
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.79
Sód [mg]	10%	2000	1084.87	259.58	97.2	1283.65	0	2725.31	136
Potas [mg]	10%	4700	660.83	411.36	0	145.83	0	1218.02	26
Wapń [mg]	10%	900	292.58	55.88	162	25.64	0	536.11	60
Fosfor [mg]	10%	580	420.69	88.58	0	12.01	0	521.29	90
Magnez [mg]	10%	304.5	99.94	32.82	0	6.1	0	138.88	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.15	1.17	0	0.53	0	3.86	60
Witamina A [µg]	25%	565	7.73	16.37	0	10.6	0	34.71	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.4	0.28	0	1.01	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	9	2.36	2.54	0	2.87	0	7.79	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.08	0	0.02	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.09	0	0.01	0	0.62	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.16	2.02	0	0.32	0	6.52	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.64	9.82	0	6.36	0	20.82	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.72	0.27	3.56	0	6.81	150

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-04

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	756.4	637.2	51.8	449.4	95.3	1990.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3186.5	2669.8	219.1	1897	400	8372.6	100
Białko [g]	10%	100	34.6	39.7	0.5	19	5.9	99.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	20.5	26.5	0.1	9.8	4	61.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	6.5	0	1.8	2.4	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	11.2	0	3.1	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.8	0	4	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	114.7	0	0.7	0	252.7	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.74	65.07	12.96	71.85	8.77	269.4	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.44	17.51	8.91	6.15	8.77	56.8	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.09	10.62	1.89	1.34	0	18.96	62
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.61
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.52
Sód [mg]	10%	2000	1267.39	1268.8	1.8	755.38	97.2	3390.59	169
Potas [mg]	10%	4700	646.32	559.8	106.2	241.21	0	1553.54	33
Wapń [mg]	10%	900	305.2	39.01	10.8	66.51	162	583.53	64
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	102.15	13.5	118.78	0	713.93	123
Magnez [mg]	10%	304.5	91.06	20.29	7.2	16.05	0	134.61	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	1.11	0.27	0.68	0	5.48	85
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	55.54	3.97	52.87	0	122.21	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.23	0	1.02	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	2.89	3.38	0.27	2.94	0	9.51	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.24	0.01	0.04	0	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.16	0.03	0.23	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	2.6	0.07	0.67	0	4.58	41
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	33.32	2.38	31.72	0	73.33	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	3.52	0	2.09	0.27	8.47	187

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-05

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	657.6	606.3	91.3	531.2	149.8	2036.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2775.1	2539.1	386.1	2237	625	8562.4	102
Białko [g]	10%	100	30.9	29.4	1.7	16.7	10.8	89.5	90
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	27.6	0.5	15.6	9.4	67.9	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	3.3	0.1	2.1	6.4	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	14.4	0.1	6.5	0	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	7.5	0.1	5.8	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	76.8	0	0	0	88	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.07	63.3	21.13	82.04	5.4	273.96	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.55	15.74	3.09	6.34	5.4	49.12	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.27	6.58	2.58	2.41	0	14.85	50
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.58
Sód [mg]	10%	2000	1114.03	383.74	3.01	769.9	54	2324.7	116
Potas [mg]	10%	4700	500.7	1296.92	99.5	288.23	0	2185.36	47
Wapń [mg]	10%	900	294.4	105.51	9.3	30	0	439.22	49
Fosfor [mg]	10%	580	287.15	223.71	59.69	24.9	0	595.47	103
Magnez [mg]	10%	304.5	46.33	75.98	26.28	13.69	0	162.29	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.41	3.32	0.41	0.87	0	6.02	95
Witamina A [μg]	25%	565	37.2	74.62	2.29	13.13	0	127.25	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.67	0	1.01	0	2.77	28
witamina E [mg]	30%	9	2.58	5.35	0.23	3.73	0	11.91	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.21	0.1	0.04	0	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.28	0.01	0.04	0	0.79	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	4.56	1.06	0.66	0	7.49	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.31	23.59	1.37	7.88	0	55.17	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.09	1.06	0	2.13	0.15	5.81	129

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-06

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	761.5	548	105	524.8	95.3	2034.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3217.4	2306.4	445.2	2212.4	400	8581.7	101
Białko [g]	10%	100	28.8	42.3	1	21.2	5.9	99.4	99
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	14.7	0.3	14.2	4	46.5	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	2.9	0.1	2.6	2.4	14	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.2	0	3.9	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.1	0	4.4	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	74.9	0	0.3	0	85.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	134.6	65.73	25.38	78.38	8.77	312.88	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.58	10.25	20.73	5.06	8.77	69.4	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.55	8.66	1.83	0.85	0	16.9	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.68
Sód [mg]	10%	2000	1240.39	400.02	1.08	982.27	97.2	2720.97	136
Potas [mg]	10%	4700	505.92	1037.33	426.6	148.09	0	2117.95	45
Wapń [mg]	10%	900	282.61	94.77	6.48	36.65	162	582.51	65
Fosfor [mg]	10%	580	341.87	369.98	21.6	58.44	0	791.9	137
Magnez [mg]	10%	304.5	89.17	82.44	35.64	11.35	0	218.61	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.64	2.86	0.43	0.65	0	5.6	88
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	73.29	8.1	40.41	0	127.36	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.15	3.19	0.22	3.09	0	8.66	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.21	0.03	0.02	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.34	0.1	0.12	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.3	13.99	0.51	0.54	0	17.35	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	43.97	4.85	24.25	0	76.41	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.44	1.11	0	2.72	0.27	6.8	151

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-07

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	724.8	606.4	151.2	458.7	51	1992.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3054.3	2549	632.7	1924.8	215.1	8376.1	100
Białko [g]	10%	100	31.4	33.8	2.8	15.6	2.1	86	86
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	19.2	8	19.6	1.3	66.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	5.5	4.9	6.7	0.2	23.5	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	5.9	2.2	1.4	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	3.2	0.1	3.1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	37.5	57.2	0	0	338.6	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.35	79.13	16.89	55.34	7.55	269.28	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.42	18.05	8.51	10.23	7.29	59.51	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.44	9.13	0.33	0.91	0	15.83	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.43
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.98
Sód [mg]	10%	2000	959.59	832.08	18.7	1198.98	756	3765.35	189
Potas [mg]	10%	4700	674.33	806.98	16.56	219.91	0	1717.8	36
Wapń [mg]	10%	900	333.6	194.89	14.83	16.84	0	560.18	63
Fosfor [mg]	10%	580	540.54	182.54	22.18	23.77	0	769.05	132
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	52.76	2.95	10.09	0	160.41	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	2.23	0.23	0.52	0	7.17	112
Witamina A [µg]	25%	565	9.28	18.26	23.23	13.95	0	64.73	11
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.69	0.23	1.01	0	4.16	41
witamina E [mg]	30%	9	2.79	2.73	0.21	2.04	0	7.8	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.16	0	0.04	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.22	0.05	0.04	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	4.21	0	0.6	0	5.88	51
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	10.95	0	8.36	0	24.9	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.66	2.31	0.05	3.33	2.1	9.41	209

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2033.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8556	102
Białko [g]	10%	100	91.6	92
Tłuszcz [g]	10%	66	61.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.1	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.2	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	285.24	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	56.34	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.06	54
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	57
Sód [mg]	10%	2000	3240.93	162
Potas [mg]	10%	4700	1706.35	36
Wapń [mg]	10%	900	562.68	63
Fosfor [mg]	10%	580	663.02	114
Magnez [mg]	10%	304.5	154.13	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.54	87
Witamina A [µg]	25%	565	326.85	58
Witamina D [µg]	10%	10	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	9.89	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.5	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	55.81	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.1	180