

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

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-15
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-15				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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 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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. #Jaja sadzone 100.00g	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

(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. 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] 7. P# Twarożek z natką pietruszki 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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]	składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 6. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%		
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-16				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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,	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 kaszą orkiszową KOPIA 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: 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: cykorja, żyto]	orkiszowa S (pszenica) 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. k# Sos warzywny z indykiem 300.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Woda wodociągowa 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		(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) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe, 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]	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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,	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#	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. 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,	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 7. p# Powidła śliwkowe 30.00g [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: cykoria, żyto]	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. k#o Schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, p# Ser Rycki Edam light 9% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], # Ogórek kwaszony 9% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. # surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		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) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. # Pasta z tuńczyka i jajka 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-18				
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	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,	1. Arbuz 150.00g	1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z 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]	agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalaflorem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. RW Marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%		[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. Paszтет z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	
--	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-19

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. Tłuszcz roślinny do smarowania Flora Original 15.00g 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: cykorja, żyto] 7. p# Dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. Ryba w panierce zapiekana w piecu 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% 6. p# Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet	1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

	jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-20				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyne]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 4. # Szyunka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną 200.00g składniki: Szyunka wieprzowa gotowana 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 25% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%,	1. RW Jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. RW Galaretkę z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [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. 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]	Sól biała 0% 5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# 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%		30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-21				
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	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. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko	1. p#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 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%), 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%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%		5. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Pasta z dwóch serów i brokuł 70.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
--	---	--	---	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	844.5	617.6	41.5	462.5	133.6	2099.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3562.1	2573.5	175.4	1947.4	559.5	8818	105
Białko [g]	10%	100	34.5	23.2	0.3	14.3	14.8	87.4	87
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	37.2	0.3	13.3	6.7	77.2	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	6.5	0	2	4	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	18.5	0	5.1	0	31.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.7	7.6	0	5	0	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	311.8	0	0	0	323	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	135.15	52.23	10.08	72.93	3.37	273.78	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	27.85	13.69	9.72	4	3.37	58.65	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.19	9.92	1.71	3.43	0	20.27	67
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.88
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.77
Sód [mg]	10%	2000	1035.3	1043.73	0	888.69	378	3345.73	167
Potas [mg]	10%	4700	655.15	1244.93	0	71.85	0	1971.93	42
Wapń [mg]	10%	900	358.95	108.72	0	25.5	0	493.18	55
Fosfor [mg]	10%	580	508.91	364.99	0	12.12	0	886.03	153
Magnez [mg]	10%	304.5	92.02	74.8	0	6.1	0	172.94	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.82	3.93	0	0.4	0	7.16	111
Witamina A [μg]	25%	565	13.37	44.44	0	4.84	0	62.66	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.58	0	1.01	0	3.7	37
witamina E [mg]	30%	9	4.02	5.7	0	2.9	0	12.64	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.41	0	0.01	0	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.65	0	0.03	0	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.32	4.7	0	0.1	0	6.12	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.02	26.66	0	2.9	0	37.59	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.87	2.89	0	2.46	1.05	8.36	186

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	673	565.4	89.2	607.9	95.3	2031	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2840.2	2381.3	376.7	2552.5	400	8551	101
Białko [g]	10%	100	33.4	35.8	0.7	21.1	5.9	97.1	97
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	15.4	0.7	24.6	4	59.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	3.1	0	8.6	2.4	21.8	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6	0	1.4	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.3	0.1	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	64.3	0	0	0	75.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.88	73.12	21.78	75.63	8.77	282.19	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.41	11.42	17.46	9.96	8.77	65.03	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	4.81	3.6	0.45	0	12.09	41
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.3
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.23
Sód [mg]	10%	2000	1269.91	210.98	3.6	1581.75	97.2	3163.45	158
Potas [mg]	10%	4700	540.66	1005.81	241.2	110.02	0	1897.71	40
Wapń [mg]	10%	900	290.35	79.13	7.2	10.36	162	549.05	61
Fosfor [mg]	10%	580	287.15	335.56	16.2	11.89	0	650.81	113
Magnez [mg]	10%	304.5	46.06	78.76	5.4	5.77	0	136	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	2.8	0.54	0.33	0	5.03	78
Witamina A [μg]	25%	565	39.45	26.34	13.8	6.97	0	86.57	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.75	2.56	0.68	1.75	0	7.76	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.16	0.05	0.02	0	0.4	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.29	0.04	0.02	0	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	7.16	0.28	0.3	0	9.16	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.67	15.8	8.27	4.18	0	51.94	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	0.58	0.01	4.39	0.27	7.9	176

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	719.7	630.2	63.1	506	149.8	2068.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3038.5	2642.7	267.5	2130.2	625	8704.1	103
Białko [g]	10%	100	25.9	35.9	2.4	21.9	10.8	97.1	97
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	24.5	0	16	9.4	63.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	5.6	0	2.6	6.4	19.5	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.4	0	2.5	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.2	0	3.3	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	20.9	0	87	0	245.1	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.03	71.23	14.3	68.59	5.4	285.56	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.69	15.4	13.5	3.74	5.4	62.73	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.03	9.9	1.88	0.49	0	18.32	61
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.54
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.7
Sód [mg]	10%	2000	1097.65	983.4	54	949.67	54	3138.73	157
Potas [mg]	10%	4700	647.49	1691.65	0	147.11	0	2486.26	53
Wapń [mg]	10%	900	310.51	251.99	0	22.75	0	585.25	66
Fosfor [mg]	10%	580	422.51	275.42	0	62.71	0	760.65	131
Magnez [mg]	10%	304.5	98.53	97.78	0	9	0	205.32	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.05	3.01	0	0.92	0	6.99	109
Witamina A [μg]	25%	565	6.22	127.16	1530	7.24	0	1670.63	296
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.41	0	1.43	0	3.55	35
witamina E [mg]	30%	9	2.35	3.76	3.78	1.88	0	11.78	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.39	0	0.03	0	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.34	0	0.14	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	6	0	0.31	0	8.84	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	76.3	26.99	4.34	0	111.38	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.04	2.73	0.15	2.63	0.15	7.84	175

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	760.1	761.7	49	384.6	95.3	2050.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3203.6	3196.1	207.9	1619.9	400	8627.5	102
Białko [g]	10%	100	37.4	43.4	0.8	12.1	5.9	99.7	99
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	29.6	0.1	10.9	4	64.4	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	5	0	1.9	2.4	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	13.6	0	3.9	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.8	0	4.3	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	128.6	0	26.8	0	165.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.91	84.64	11.34	60.52	8.77	276.19	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.4	17.36	10.26	5.2	8.77	57	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.09	8.7	0.4	2.27	0	16.48	55
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.93
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.73
Sód [mg]	10%	2000	2764.54	407.67	1.35	567.93	97.2	3838.7	191
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1083.42	175.5	187.23	0	2044.32	44
Wapń [mg]	10%	900	590.77	238.22	8.1	48.81	162	1047.91	116
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	340.8	12.15	58.79	0	817.89	141
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	68.59	2.7	13.93	0	171.79	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.01	0.27	0.72	0	6.61	103
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	43.43	11.25	24.69	0	89.19	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.13	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.93	0.1	2.56	0	10.32	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.22	0.09	0.04	0	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.4	0.02	0.11	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	3.37	0.25	0.36	0	5.2	45
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	26.05	6.74	5.02	0	43.72	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.67	1.13	0	1.57	0.27	9.59	214

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689.6	785.3	61.5	480.7	133.6	2151	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2909.5	3293.4	260.5	2029.2	559.5	9052.3	107
Białko [g]	10%	100	26.9	34	0.9	15	14.8	91.8	92
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	32.8	0.3	9.9	6.7	65.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	8.8	0	2	4	19.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	13.9	0	2.1	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.3	0	3.3	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	92.9	0	57	0	161.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.16	91.87	14.31	84.23	3.37	304.95	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	27.45	22.01	14.13	6.03	3.37	73	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.32	6.81	1.26	3.04	0	14.44	48
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	55.28
Sód [mg]	10%	2000	886.61	421.35	0	891	378	2576.97	129
Potas [mg]	10%	4700	531.83	1393.08	0	487.13	0	2412.05	51
Wapń [mg]	10%	900	336.76	144.34	0	34.98	0	516.08	57
Fosfor [mg]	10%	580	350.91	241.95	0	96.46	0	689.33	120
Magnez [mg]	10%	304.5	48.92	84.79	0	32.83	0	166.55	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.5	3.82	0	1.35	0	6.69	105
Witamina A [μg]	25%	565	127.58	66.9	0	16.38	0	210.88	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.7	0	1.28	0	3.09	31
witamina E [mg]	30%	9	3.37	4.47	0	1.97	0	9.82	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.21	0	0.09	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.33	0	0.15	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.26	4.72	0	1.35	0	7.33	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.55	21.78	0	9.83	0	54.17	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	1.17	0	2.47	1.05	6.44	143

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	746.7	698.5	66.9	443.5	95.3	2051.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3147.2	2926.2	282.5	1874.5	400	8630.6	102
Białko [g]	10%	100	33.7	31.3	0.5	23.8	5.9	95.3	96
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	31.5	0.5	7.7	4	62.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	9.5	0	1.7	2.4	21.8	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	12.6	0	1.4	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.6	0.1	3.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	66.1	0	0	0	76.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.25	75.55	16.33	70.48	8.77	284.4	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.18	19.79	13.09	4.75	8.77	61.61	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.74	6.48	2.7	1.55	0	16.48	55
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.92
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.95
Sód [mg]	10%	2000	2748.34	1470.87	2.7	1001.32	97.2	5320.43	266
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1050.85	180.9	169.96	0	1957.05	42
Wapń [mg]	10%	900	582.85	107.15	5.4	26.09	162	883.51	99
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	318.81	12.15	23.68	0	694.9	120
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	68.75	4.05	12.24	0	164.77	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	2.93	0.4	0.81	0	5.83	91
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	46.14	10.35	42.04	0	108.36	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.89	0	1.01	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.68	0.51	2.36	0	7.97	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.67	0.04	0.03	0	1.04	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.36	0.03	0.06	0	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	7.14	0.21	0.65	0	10.52	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	27.68	6.2	25.22	0	65.01	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.63	4.08	0	2.78	0.27	13.3	296

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	768.3	657.8	152.3	447.9	51	2077.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3234.6	2771	636	1888.7	215.1	8745.7	104
Białko [g]	10%	100	33.6	40.8	1.7	22.7	2.1	101	102
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	16.8	8.7	11.5	1.3	61	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	3.3	1.8	3.5	0.2	16.9	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	7.2	4.2	2.6	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.8	2.1	3.7	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	105	16.2	0.3	0	446.9	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.99	89.52	17.33	63.83	7.55	288.25	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.4	16.19	9.92	5.17	7.29	53.98	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.89	7.54	1.19	1.14	0	14.77	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.62
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.57
Sód [mg]	10%	2000	976.86	299.49	18.1	2023.17	756	4073.63	204
Potas [mg]	10%	4700	714.7	1041.42	55.27	193.62	0	2005.03	42
Wapń [mg]	10%	900	328.03	94.75	7.09	255.77	0	685.66	76
Fosfor [mg]	10%	580	582.73	392.26	16.66	72.41	0	1064.07	183
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	73.15	4.5	12.64	0	187.35	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.38	2.39	0.24	0.57	0	7.59	119
Witamina A [μg]	25%	565	203.57	16.25	10.54	47.26	0	277.64	49
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.75	0.07	1.02	0	4.42	45
witamina E [mg]	30%	9	3.21	3.1	1.49	2.69	0	10.52	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.21	0	0.03	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.35	0.03	0.15	0	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	14.74	0.07	0.59	0	16.67	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	9.75	0.2	28.36	0	43.89	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.71	0.83	0.05	5.61	2.1	10.18	226

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2075.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8732.8	103
Białko [g]	10%	100	95.6	96
Tłuszcz [g]	10%	66	65	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	213.5	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	285.05	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	61.71	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.12	54
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	52	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3636.81	182
Potas [mg]	10%	4700	2110.62	45
Wapń [mg]	10%	900	680.09	76
Fosfor [mg]	10%	580	794.81	137
Magnez [mg]	10%	304.5	172.1	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.56	102
Witamina A [µg]	25%	565	357.99	63
Witamina D [µg]	10%	10	3.27	33
witamina E [mg]	30%	9	10.11	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.12	79
Witamina C [mg]	55%	67.5	58.24	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.09	202