

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

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 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 słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeny, 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 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# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z cukinią i kawałkami kurczaka 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 9% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 350.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]	1. Śliwki 60.00g	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 słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	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: 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: cykorja, żyto] 7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 8. 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,	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. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. p#o Filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	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. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 60.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p#w Poledwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz:	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

białko sojowe , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]			izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 3 - Środa, 2025-09-24				
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: cykorja, żyto] 7. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa curry z kurczakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyszna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. #pierogi z serem 200.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 4. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. #sałatka owocowa 140.00g składniki: Arbuz 40%, Jabłko 27%, Gruszka 20%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p#w Filet Złocisty/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.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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.]				
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-25				
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 (karoten).] 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: cykor, żyto] 7. #Parówki z szynki 80.00g	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, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iż 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. RW Ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8%	1. Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 2. Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]	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 (karoten).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z dorsza i fasoli 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

[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).] 8. #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: 5 - Piątek, 2025-09-26				
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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z białą fasolką 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%,	1. RW Jabłko 150.00g składniki: Jabłko 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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 7. RW Sos warzywny 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%		sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	
Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-27				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1)	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta	1. Brzoskwinia 80.00g	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 (karoten).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

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 Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. P# Twarożek z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 7. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%		marchewką i ciecierzycą 50.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrzężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 16% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-28				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g	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	1. p#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biszkopty okrągłe M 20% [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia	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	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

[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. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%	pszenna, woda, sól] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 7. p# Sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	[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 40.00g [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. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	
---	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	610	745	26.2	529.8	95.3	2006.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2575.8	3135	111.1	2227.8	400	8449.8	100
Białko [g]	10%	100	23.2	48.2	0.3	16.1	5.9	93.8	93
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	22.8	0.1	18.9	4	58.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	5.4	0	6	2.4	18.5	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.7	6.2	0	1.9	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.5	0	4.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	31.3	0	0	0	32.2	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	103.17	89.29	6.31	73.92	8.77	281.49	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.19	13.51	4.75	7.38	8.77	50.6	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.09	5.43	0.86	0.51	0	9.9	33
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.02
Sód [mg]	10%	2000	2539.9	313.67	1.08	1263.24	97.2	4215.1	211
Potas [mg]	10%	4700	288.66	601.87	112.32	70.06	0	1072.93	22
Wapń [mg]	10%	900	355.33	29.28	8.64	14.41	162	569.67	63
Fosfor [mg]	10%	580	74.21	166.25	10.8	11.89	0	263.16	46
Magnez [mg]	10%	304.5	22.3	42.3	4.32	6.04	0	74.97	24
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.61	1.17	0.27	0.39	0	3.45	53
Witamina A [µg]	25%	565	8.92	10.86	2.34	4.72	0	26.85	5
Witamina D [µg]	10%	10	1.41	0	0	1.35	0	2.76	28
witamina E [mg]	30%	9	2.65	2.72	0.36	2.08	0	7.81	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.11	0.02	0.01	0	0.26	26
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.13	0.01	0.03	0	0.28	28
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.92	7.51	0.24	0.1	0	8.79	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.35	6.52	1.4	2.83	0	16.11	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.05	0.87	0	3.5	0.27	10.53	233

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	696.3	565.6	66.9	515.6	149.8	1994.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2935.9	2378.8	282.5	2171.1	625	8393.5	99
Białko [g]	10%	100	33.6	37.2	0.5	20.9	10.8	103.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	16.3	0.5	14.9	9.4	58.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	4	0	2.5	6.4	20.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6.1	0	5.3	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.6	0.1	5.2	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	73.2	0	0	0	84.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.42	71.94	16.33	75.84	5.4	271.95	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.26	18.66	13.09	5.95	5.4	60.38	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.21	9.14	2.7	3.23	0	18.29	61
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.41
Sód [mg]	10%	2000	1278.74	752.14	2.7	1241.73	54	3329.32	167
Potas [mg]	10%	4700	504.64	2103.27	180.9	154.01	0	2942.82	63
Wapń [mg]	10%	900	298.23	223.46	5.4	38.31	0	565.41	63
Fosfor [mg]	10%	580	292.06	496.22	12.15	44.01	0	844.45	146
Magnez [mg]	10%	304.5	46.92	128.37	4.05	18.43	0	197.77	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.3	0.4	1.19	0	6.22	98
Witamina A [µg]	25%	565	36.11	100.93	10.35	37.07	0	184.47	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.53	3.38	0.51	3.6	0	10.04	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.43	0.04	0.05	0	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.45	0.03	0.08	0	1.01	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	16.65	0.21	0.78	0	18.86	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	60.56	6.2	22.24	0	110.68	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	2.08	0	3.44	0.15	8.32	185

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	789.6	585.5	51	462.5	95.3	1984	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3329	2466.9	215.1	1952.5	400	8363.8	99
Białko [g]	10%	100	31.5	31.8	2.1	22.2	5.9	93.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	16.4	1.3	10.5	4	51.6	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	5.4	0.2	4	2.4	18.9	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.7	0	1.4	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	2	0	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	14.6	0	0	0	151.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	125.49	78.42	7.55	69.91	8.77	290.16	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.89	33.43	7.29	3.19	8.77	67.59	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.55	1.92	0	0.51	0	7.98	27
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.76
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.28
Sód [mg]	10%	2000	1507.24	437.61	756	2588.58	97.2	5386.64	269
Potas [mg]	10%	4700	554.07	326.28	0	70.06	0	950.42	20
Wapń [mg]	10%	900	299.71	150.96	0	317.08	162	929.76	103
Fosfor [mg]	10%	580	415.22	83.2	0	11.89	0	510.32	88
Magnez [mg]	10%	304.5	93.67	22.58	0	6.04	0	122.3	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	0.87	0	0.39	0	3.72	58
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	10.9	0	4.72	0	21.17	4
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0	0	1.01	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	2.33	1.64	0	1.59	0	5.57	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.09	0	0.01	0	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.07	0	0.03	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.32	3.25	0	0.1	0	5.68	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	6.54	0	2.83	0	12.7	19
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.18	1.21	2.1	7.19	0.27	13.46	299

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	863.5	645.1	46.5	339.2	108.8	2003.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3629.7	2702	196.6	1428.1	457.3	8414	99
Białko [g]	10%	100	33.4	28.5	0.5	13.1	14.8	90.5	91
Tłuszcz [g]	10%	66	30.2	28.3	0.2	9.9	4	72.8	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	4.9	0	1.5	2.7	20.4	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	12.3	0	3.5	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.3	0	4.3	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.3	0	0	0	132.6	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.91	73.38	11.25	50.62	3.24	255.4	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.66	16.51	10.35	4.5	2.7	55.74	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.09	8.86	1.53	2.73	0	18.22	61
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.17
Sód [mg]	10%	2000	1706.23	478.84	3.6	589.44	378	3156.13	157
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1546.28	0	207.7	0	2352.16	50
Wapń [mg]	10%	900	288.1	92.16	0	13.98	0	394.25	44
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	285.18	0	18.88	0	710.19	122
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	84.4	0	9.47	0	180.44	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.27	0	0.6	0	6.48	101
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	52.64	0	39.73	0	102.2	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.89	0	1.01	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.75	0	3.17	0	10.64	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.29	0	0.03	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.36	0	0.05	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	5.52	0	0.86	0	7.59	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	21.79	0	23.83	0	51.53	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.73	1.33	0.01	1.63	1.05	7.89	176

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	678.4	770.5	66.9	481.2	95.3	2092.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2864.2	3235.9	282.5	2025.2	400	8808.1	105
Białko [g]	10%	100	29.7	32.9	0.5	15.8	5.9	84.9	86
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	28.5	0.5	15.3	4	62.2	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	3.8	0	2.4	2.4	15	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	13.4	0	2.2	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	6.8	0.1	3.3	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	67.4	0	63.4	0	142.1	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.65	98.29	16.33	70.91	8.77	304.96	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.29	17.33	13.09	4.71	8.77	70.21	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	5.83	2.7	1.8	0	13.83	46
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.16
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.65
Sód [mg]	10%	2000	2482.3	705.19	2.7	789.34	97.2	4076.74	203
Potas [mg]	10%	4700	517.71	476.87	180.9	283.72	0	1459.21	31
Wapń [mg]	10%	900	600.58	122.24	5.4	43.7	162	933.93	105
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	127.18	12.15	72.27	0	502	86
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	31.07	4.05	18.56	0	101.37	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	1.4	0.4	1.38	0	4.68	73
Witamina A [μg]	25%	565	39.76	83.26	10.35	31.25	0	164.63	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.53	0	1.31	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	2.59	5.99	0.51	2.31	0	11.41	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.12	0.04	0.05	0	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.19	0.03	0.16	0	0.85	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	1.94	0.21	0.6	0	4	35
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.85	31.59	6.2	18.75	0	80.41	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.89	1.95	0	2.19	0.27	10.19	226

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	711.1	639.9	35.7	462.6	133.6	1983.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2999.9	2687.3	150.9	1949	559.5	8346.8	100
Białko [g]	10%	100	31.7	32.6	0.7	13.3	14.8	93.2	94
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	21.5	0.1	13.4	6.7	57.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4	0	3	4	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	9.7	0	2.9	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	5	0	3.9	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	80.8	0	0	0	91.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.18	84.19	8.56	72.69	3.37	283.01	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.02	20.04	5.54	5.61	3.37	51.6	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.8	10.84	1.36	1.23	0	19.25	64
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.46
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.03
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.51
Sód [mg]	10%	2000	1141.52	290.53	2.16	827.2	378	2639.42	132
Potas [mg]	10%	4700	590.94	1839.83	144	147.05	0	2721.83	58
Wapń [mg]	10%	900	324.46	122.49	6.48	18.13	0	471.58	53
Fosfor [mg]	10%	580	404.49	429.16	17.28	19.65	0	870.59	150
Magnez [mg]	10%	304.5	83.13	107.29	5.76	9.41	0	205.61	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.8	4.61	0.43	0.49	0	7.34	115
Witamina A [µg]	25%	565	12.04	69.49	1.62	34.75	0	117.91	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	1	0	1.01	0	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	3.22	3.9	0.53	2.69	0	10.35	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.24	0.01	0.02	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.53	0.03	0.04	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.58	8.86	0.65	0.52	0	12.63	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.22	41.69	0.97	20.85	0	70.74	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	0.8	0	2.29	1.05	6.59	146

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	768.5	742.2	74.5	466.3	51	2102.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235.3	3109.5	314.9	1958.2	215.1	8833.3	105
Białko [g]	10%	100	33.8	44.8	2.2	21.6	2.1	104.7	105
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	31.6	1.2	18.6	1.3	75.5	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	5	0.3	7.4	0.2	21	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	14.3	0	1.4	0	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	8.3	0	3.1	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	137.9	0	0	0	463.2	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.07	74.76	13.65	53.5	7.55	259.55	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.99	14.34	9.21	8.13	7.29	53.97	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.48	10.65	0.16	0.91	0	17.22	58
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.94
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.18
Sód [mg]	10%	2000	978.48	458.03	32.25	2586.15	756	4810.92	241
Potas [mg]	10%	4700	704.71	1654.22	0	219.91	0	2578.86	55
Wapń [mg]	10%	900	335.86	118.54	15.11	319.51	0	789.04	88
Fosfor [mg]	10%	580	581.65	277.47	0	23.77	0	882.9	152
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	83.11	0	10.09	0	190.25	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	2.75	0	0.52	0	7.88	123
Witamina A [μg]	25%	565	204.15	66.43	0	13.95	0	284.53	50
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.91	0	1.01	0	4.49	45
witamina E [mg]	30%	9	3.02	5.82	0	2.04	0	10.89	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.26	0	0.04	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.34	0	0.04	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.07	6.81	0	0.6	0	8.49	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.92	39.85	0	8.36	0	54.15	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.71	1.27	0.08	7.18	2.1	12.02	267

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2023.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8515.6	101
Białko [g]	10%	100	94.9	95
Tłuszcz [g]	10%	66	62.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.5	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	278.07	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.58	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.96	50
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3944.89	197
Potas [mg]	10%	4700	2011.18	43
Wapń [mg]	10%	900	664.81	74
Fosfor [mg]	10%	580	654.8	113
Magnez [mg]	10%	304.5	153.24	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.68	89
Witamina A [µg]	25%	565	128.82	23
Witamina D [µg]	10%	10	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	9.53	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.43	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	56.62	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.86	219