

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 13-19.10.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-13
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, 2025-10-13				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Kasza jęczmienna ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30%	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 5. P# Twarożek z natką pietruszki 70.00g 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% 6. 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).] 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]	[składniki: kasza jęczmienna 100%] 4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. #Kurczak w sosie pieczarkowym z soczewicą 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 30%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 8%, Cebula 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki] 6. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%		D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja 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: 2 - Wtorek, 2025-10-14				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, 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 fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. 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.] 6. 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).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	3. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 4. p# Sos koperkowy lekki 150.00g 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% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%		(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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 3.00g [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, 2025-10-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 4. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 5. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 6. 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).] 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]	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 dyniowy 400.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. Gnocchi szpinakowe 200.00g [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] 5. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 6. k#o Schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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 słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. # Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 5. 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.)] 6. 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).] 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]	aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalaflorem 400.00g 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 pomidorowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory] 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. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [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).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitol; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]
---	---	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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 (karoten).] 5. 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] 6. 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% 7. 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 pomidorowa + 300.00g 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 100.00g 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. RW Marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa	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%).]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	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, 2025-10-18				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 4. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 5. 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	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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki 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. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. p#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. RW Ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%,	1. Banan 120.00g składniki: Banan 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) 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. RW Galaretką 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 Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory:	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 6. 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).] 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]	Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g 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% 7. 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%		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, 2025-10-19				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 5. #Ketchup 30.00g [składniki:	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanek kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW 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	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: mieszanek herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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] 6. 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).] 7. 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]	składniki: Marchew 75%, Jabłko 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%		czerwona 50%, Ogórek 50% 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 50.00g 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), 2025-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	651.3	645	108.9	566.6	108.8	2080.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2744.4	2704.8	460.3	2382.4	457.3	8749.5	103
Białko [g]	10%	100	24.3	44.6	1	26.1	14.8	111	111
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	26.3	0.5	20.2	4	67	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	5.3	0	7.4	2.7	18.5	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.4	12	0	1.9	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.8	5.5	0.1	4.1	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	362.1	0	0	0	363.8	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.87	60.93	26.92	70.59	3.24	268.57	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.87	14.11	21.3	3.19	2.7	58.19	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.73	7.36	4.16	1.35	0	20.62	70
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	23.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.84
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.24
Sód [mg]	10%	2000	953.02	330.71	2.34	3129.93	378	4794.01	240
Potas [mg]	10%	4700	456.06	1342.98	138.06	150.88	0	2087.99	45
Wapń [mg]	10%	900	121.68	143.3	14.04	327.7	0	606.73	68
Fosfor [mg]	10%	580	290.1	579.37	17.55	20.71	0	907.74	157
Magnez [mg]	10%	304.5	71.68	92.19	9.36	23.95	0	197.18	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.85	5.28	0.35	0.68	0	9.17	144
Witamina A [μg]	25%	565	16.75	76.86	5.16	9.22	0	108.01	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	2.57	0	1.35	0	5.28	54
witamina E [mg]	30%	9	4.3	4.33	0.36	1.96	0	10.97	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.27	0.01	0.01	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	1.01	0.04	0.01	0	1.39	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.02	15.1	0.09	0.19	0	19.42	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.05	46.11	3.1	5.53	0	64.8	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.64	0.91	0	8.69	1.05	11.98	266

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	537.3	701.7	89.2	599.9	95.3	2023.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2263.3	2936.4	376.7	2516.4	400	8493	101
Białko [g]	10%	100	26.7	28.2	0.7	21.4	5.9	83	83
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	33.6	0.7	26.1	4	79	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	5.4	0	8.9	2.4	23.3	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	17	0	1.9	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	7.7	0.1	4.2	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	318.3	0	0	0	319.2	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.66	75.41	21.78	70.05	8.77	253.69	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.22	18.65	17.46	4.6	8.77	56.72	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	7.76	3.6	0.85	0	17.25	58
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.42
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.89
Sód [mg]	10%	2000	1145.8	428.56	3.6	1370.16	97.2	3045.34	152
Potas [mg]	10%	4700	363.9	1052	241.2	116.68	0	1773.79	37
Wapń [mg]	10%	900	44.83	135.6	7.2	21.43	162	371.07	41
Fosfor [mg]	10%	580	122.77	299.82	16.2	19.81	0	458.6	79
Magnez [mg]	10%	304.5	39.89	60.14	5.4	9.1	0	114.54	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.63	5.64	0.54	0.55	0	8.37	131
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	20.72	13.8	7.87	0	105.17	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.85	0	1.35	0	4.55	47
witamina E [mg]	30%	9	3.71	5.11	0.68	2.16	0	11.68	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.16	0.05	0.02	0	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.59	0.04	0.05	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.81	3.34	0.28	0.17	0	6.62	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	12.43	8.27	4.72	0	63.1	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.18	1.19	0.01	3.8	0.27	7.61	169

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-15

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	515.1	798.2	63.1	467	149.8	1993.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2171.5	3347.3	267.5	1972.2	625	8383.7	99
Białko [g]	10%	100	17.1	35.3	2.4	23.5	10.8	89.1	89
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	32.2	0	9.7	9.4	63.7	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	6	0	2.6	6.4	18.1	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	12.4	0	2.3	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.7	0	4.2	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	24.6	0	3.6	0	156.1	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.67	96.58	14.3	71.77	5.4	274.73	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.9	23.55	13.5	6.01	5.4	62.37	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.94	9.96	1.88	1.06	0	17.85	59
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.67
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	54.26
Sód [mg]	10%	2000	1085.86	753.15	54	917.88	54	2864.9	144
Potas [mg]	10%	4700	368.67	1217.24	0	257.72	0	1843.64	39
Wapń [mg]	10%	900	81.73	248.8	0	66.15	0	396.7	44
Fosfor [mg]	10%	580	201.61	242.03	0	74.88	0	518.52	90
Magnez [mg]	10%	304.5	64.1	69.37	0	15.58	0	149.06	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.03	2.73	0	0.88	0	6.66	104
Witamina A [μg]	25%	565	7.19	84	1530	22.28	0	1643.49	291
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.46	0	1.36	0	3.79	39
witamina E [mg]	30%	9	2.62	7.15	3.78	2.63	0	16.2	180
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.26	0	0.04	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.36	0	0.14	0	0.8	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.1	4.14	0	0.63	0	6.88	60
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.31	50.4	26.99	13.37	0	95.09	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	2.09	0.15	2.54	0.15	7.16	159

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-16

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	549.6	659.7	187.9	517.3	95.3	2009.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2312.8	2762.8	789.9	2180.5	400	8446.2	100
Białko [g]	10%	100	26.7	39.6	1.7	19.7	5.9	93.7	95
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	29.3	6.3	13.7	4	69.8	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	4.1	0.7	2.6	2.4	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	11.8	0	4.3	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	7.2	0	5.4	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	125.2	0	25.9	0	152	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.31	63.44	31.95	79.62	8.77	260.1	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.7	18.73	3.01	5.13	8.77	42.36	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	8.43	1.71	1.89	0	17.08	57
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.85
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.69
Sód [mg]	10%	2000	2629	301.33	127.8	1057.6	97.2	4212.94	210
Potas [mg]	10%	4700	363.9	1313.52	0	208.48	0	1885.91	40
Wapń [mg]	10%	900	347.5	149.51	0	34.68	162	693.7	78
Fosfor [mg]	10%	580	122.77	224.19	0	49.26	0	396.22	68
Magnez [mg]	10%	304.5	39.89	65.44	0	15	0	120.35	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.63	2.91	0	0.88	0	5.42	85
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	132.22	0	27.69	0	222.69	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.47	0	3.28	34
witamina E [mg]	30%	9	3.71	6.57	0	3.13	0	13.41	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.24	0	0.04	0	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.29	0	0.1	0	0.53	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.81	4.52	0	0.42	0	7.76	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	79.33	0	6.82	0	123.82	184
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.3	0.83	0.35	2.93	0.27	10.53	234

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-17

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	526.2	807.3	46.5	574.5	133.6	2088.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2217.1	3382.5	196.6	2416.6	559.5	8772.5	104
Białko [g]	10%	100	18.5	33	0.5	17.1	14.8	84	85
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	34.8	0.2	18.2	6.7	73.4	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	9	0	3.4	4	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	15.1	0	6.9	0	26.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	7	0	6.5	0	19.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	85.8	0	78	0	165.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	85.58	95.49	11.25	87.66	3.37	283.37	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.86	19.73	10.35	8.75	3.37	59.07	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.17	10.23	1.53	4.57	0	21.52	71
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.2
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.51
Sód [mg]	10%	2000	742.7	378.23	3.6	841.46	378	2344.01	117
Potas [mg]	10%	4700	328.43	1340.38	0	649.37	0	2318.19	50
Wapń [mg]	10%	900	93.94	141.36	0	94.01	0	329.31	36
Fosfor [mg]	10%	580	186.52	288.33	0	129.93	0	604.79	104
Magnez [mg]	10%	304.5	42.93	89.89	0	36.74	0	169.57	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.81	3.5	0	1.83	0	7.16	112
Witamina A [μg]	25%	565	59.41	54.41	0	26.8	0	140.63	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.73	0	1.72	0	3.82	38
witamina E [mg]	30%	9	4.22	5.18	0	3.99	0	13.4	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.28	0	0.11	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.35	0	0.2	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.53	5.47	0	1.55	0	9.57	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.64	18.52	0	16.08	0	70.26	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.06	1.05	0.01	2.33	1.05	5.86	130

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	541.5	759	105	484.4	95.3	1985.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2277.4	3190.8	445.2	2045.2	400	8358.8	99
Białko [g]	10%	100	24.6	47.3	1	27.3	5.9	106.3	106
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	22.9	0.3	9.9	4	54.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	6.7	0.1	2.3	2.4	18	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	7.5	0	1.9	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4	0	4.3	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	120.3	0	0	0	121.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.83	97.17	25.38	72.32	8.77	277.49	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.45	22.31	20.73	5.87	8.77	62.15	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.36	12.64	1.83	2.16	0	21.01	70
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.13
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.92
Sód [mg]	10%	2000	2926	502.14	1.08	1184.38	97.2	4710.81	235
Potas [mg]	10%	4700	293.7	2119.08	426.6	239.98	0	3079.36	65
Wapń [mg]	10%	900	349.75	293.99	6.48	32.75	162	844.98	95
Fosfor [mg]	10%	580	120.97	616.33	21.6	33.04	0	791.94	137
Magnez [mg]	10%	304.5	54.29	147.32	35.64	15.84	0	253.1	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	3.97	0.43	1.05	0	7	109
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	105.53	8.1	65.59	0	189.5	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.55	0	1.35	0	3.26	34
witamina E [mg]	30%	9	2.7	4.04	0.22	3.32	0	10.29	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.44	0.03	0.04	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.67	0.1	0.1	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.22	16.57	0.51	0.96	0	20.27	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	47.35	4.85	39.35	0	97.73	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.12	1.39	0	3.28	0.27	11.77	262

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-19

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	645.3	676.7	152.3	487	51	2012.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2706.6	2850.1	636	2054.1	215.1	8462.2	101
Białko [g]	10%	100	22.8	42.7	1.7	21.4	2.1	90.9	91
Tłuszcz [g]	10%	66	26.8	17.7	8.7	12.1	1.3	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	3.5	1.8	3.4	0.2	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	7.5	4.2	2.7	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4	2.1	4.7	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	111.7	16.2	0.2	0	129.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.78	90.63	17.33	73.71	7.55	270.02	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.89	16.76	9.92	6.22	7.29	51.1	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.35	8.03	1.19	1.46	0	16.04	54
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.76
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.55
Sód [mg]	10%	2000	1572.49	313.68	18.1	1798.36	756	4458.65	224
Potas [mg]	10%	4700	288.75	1109.95	55.27	236.06	0	1690.04	36
Wapń [mg]	10%	900	58.78	101.58	7.09	191	0	358.47	40
Fosfor [mg]	10%	580	117.37	416.11	16.66	65.61	0	615.77	106
Magnez [mg]	10%	304.5	38.54	77.64	4.5	14.33	0	135.03	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.81	2.62	0.24	0.65	0	5.34	83
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	18.45	10.54	66.33	0	108.08	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.89	0.07	1.35	0	3.67	38
witamina E [mg]	30%	9	2.42	3.23	1.49	3.44	0	10.61	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.22	0	0.03	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.37	0.03	0.14	0	0.65	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.91	15.44	0.07	0.86	0	18.3	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	11.07	0.2	39.8	0	58.73	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.36	0.87	0.05	4.99	2.1	11.14	247

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2027.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8523.7	101
Białko [g]	10%	100	94	94
Tłuszcz [g]	10%	66	67.8	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	201	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	269.71	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	55.99	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	18.77	63
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	52	-	53
Sód [mg]	10%	2000	3775.81	189
Potas [mg]	10%	4700	2096.99	45
Wapń [mg]	10%	900	514.42	57
Fosfor [mg]	10%	580	613.37	106
Magnez [mg]	10%	304.5	162.69	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.02	110
Witamina A [µg]	25%	565	359.65	64
Witamina D [µg]	10%	10	3.95	41
witamina E [mg]	30%	9	12.37	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.85	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.69	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	81.93	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.43	210