

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 20-26.10.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-20
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-20				
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 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. 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] 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g	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# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 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	1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłka (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [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.)] 7. 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).]	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]		D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13%	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-21

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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,	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) 400.00g 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	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	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	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.) 7. 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).]	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 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1%		
Dzień: 3 - Środa, 2025-10-22				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. 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] 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,	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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 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	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]	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	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

sól, koper, czosnek, chrzan] 4. 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] 5. Jaja gotowane IŻŻ 100.00g 6. P#w kielbasa żywiewcka smaczne wędliny 30.00g [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.) 7. 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).]	fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #pierogi z serem 250.00g [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.] 5. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. #sałatka owocowa 150.00g składniki: Arbuz 40%, Jabłko 27%, Gruszka 20%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]		(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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-23				
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, ogórek	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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iżż 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu,	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	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 4. 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] 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 7. 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 diglicerdy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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%	węglany amonu; sól morską, aromaty.]	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 diglicerdy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-24				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. p# Tłuszcz roślinny do	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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p#	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 4. 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] 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	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%, 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 kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 7. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	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: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretki 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 szarda (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, 2025-10-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. 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] 5. 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.] 6. P# Twarożek z natką pietruszki 100.00g 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% 7. p# Tłuszcz roślinny do	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 + 300.00g 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 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta 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%	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. #Herbata owocowa - malinowa 200.00g [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 (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 czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z marchewką i cieciżką 60.00g 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 okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

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).]	[składniki: koperek suszony] 7. #Surówka z kapusty, buraka, jabłka 150.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Jabłko 23%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		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, 2025-10-26				
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. 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] 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 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.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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 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 130.00g	1. p#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 70.00g składniki: #Galaretki 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], # Biszkopki okrągłe M 20% [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze 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: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

7. 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).]	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 150.00g 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%		kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	
--	---	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	543.6	791.9	34.7	577.8	95.3	2043.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2286.2	3329.3	146.8	2428	400	8590.4	103
Białko [g]	10%	100	24.7	42.3	0.4	17.5	5.9	91	91
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	25.8	0	21.7	4	69	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	6.5	0	2.8	2.4	18.1	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	7.3	0	7.5	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.2	0	7.1	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0.3	0	24.4	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.28	101.68	9	78.64	8.77	272.39	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.9	13.4	8.1	5.41	8.77	40.6	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.76	8.47	1.53	1.35	0	16.12	54
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.07
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.55
Sód [mg]	10%	2000	2611.45	288.03	0	853.27	97.2	3849.97	193
Potas [mg]	10%	4700	309.45	779.07	0	181.02	0	1269.54	28
Wapń [mg]	10%	900	352.45	51.84	0	42.11	162	608.41	68
Fosfor [mg]	10%	580	118.27	161.03	0	64.99	0	344.3	59
Magnez [mg]	10%	304.5	38.99	48.69	0	9.93	0	97.62	32
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	2.1	0	0.63	0	4.42	69
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	18.36	0	10.72	0	42.74	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.35	0	3.17	33
witamina E [mg]	30%	9	2.85	3.05	0	4.01	0	9.92	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.16	0	0.02	0	0.33	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.11	0.15	0	0.11	0	0.38	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.23	4.32	0	0.22	0	6.77	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	11.02	0	6.43	0	25.64	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.25	0.8	0	2.37	0.27	9.62	213

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	574.8	599.1	108.8	539.2	149.8	1971.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2418.1	2519.6	457.3	2267.3	625	8287.5	98
Białko [g]	10%	100	28.6	39.2	14.8	20.9	10.8	114.4	115
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	17.1	4	18.9	9.4	67.5	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	4.3	2.7	5.4	6.4	25.8	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	6.3	0	7.2	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.7	0	5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	76.1	0	53.5	0	130.8	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.14	77.28	3.24	72.02	5.4	235.09	99
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.93	20.85	2.7	5.7	5.4	41.58	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.9	10.71	0	1.56	0	17.18	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	29.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	35.83
Sód [mg]	10%	2000	1171.37	781.09	378	792.3	54	3176.77	160
Potas [mg]	10%	4700	299.62	2292.89	0	322.94	0	2915.46	62
Wapń [mg]	10%	900	53.79	243.55	0	27.61	0	324.96	36
Fosfor [mg]	10%	580	128.03	527.93	0	121.18	0	777.16	134
Magnez [mg]	10%	304.5	40.75	139.08	0	21.49	0	201.33	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	3.71	0	1.34	0	6.6	103
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	121.71	0	76.26	0	255.15	45
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.79	0	3.61	37
witamina E [mg]	30%	9	3.34	3.7	0	3.29	0	10.34	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.47	0	0.33	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.5	0	0.23	0	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.47	17.24	0	3.11	0	22.83	199
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	73.02	0	35.96	0	143.3	212
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	2.16	1.05	2.2	0.15	7.94	176

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-22

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	634.3	754.8	50.7	499.8	95.3	2035.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2667.4	3185	214.9	2107.9	400	8575.3	103
Białko [g]	10%	100	27	39	2.1	24.3	5.9	98.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	21	17.4	0	12.5	4	55.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	6	0	4.5	2.4	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	3.2	0	1.9	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	1.7	0	4.2	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	12.5	0	0	0	267.2	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.35	111.65	11.34	73.2	8.77	291.33	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.1	37.36	9.99	4.72	8.77	64.96	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.45	2.56	1.62	1.66	0	10.3	35
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	2000	1546.3	510.87	432	2763.18	97.2	5349.56	268
Potas [mg]	10%	4700	323.4	309.75	0	233.23	0	866.39	19
Wapń [mg]	10%	900	88.03	151.21	0	323.65	162	724.9	81
Fosfor [mg]	10%	580	267.67	73.74	0	18.01	0	359.43	62
Magnez [mg]	10%	304.5	63.74	20.4	0	8.2	0	92.35	31
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.25	0.82	0	0.73	0	4.81	75
Witamina A [µg]	25%	565	6.52	11.03	0	16.35	0	33.91	6
Witamina D [µg]	10%	10	2.57	0	0	1.35	0	3.92	40
witamina E [mg]	30%	9	2.78	1.46	0	2.39	0	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.09	0	0.03	0	0.28	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.06	0	0.02	0	0.56	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.93	2.82	0	0.53	0	5.29	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	6.62	0	9.8	0	20.34	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.29	1.41	1.2	7.67	0.27	13.37	297

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-23

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	643.2	661.8	193.5	482.7	108.8	2090.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2697.9	2771.6	813.5	2037.6	457.3	8778.2	104
Białko [g]	10%	100	22.6	30.1	3.6	17.2	14.8	88.4	89
Tłuszcz [g]	10%	66	26.7	29	6.3	9.4	4	75.6	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	5.1	0.7	2.2	2.7	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	12.6	0	2	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	6.4	0	4.3	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	136	0	0	0	136.9	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.33	74.74	31.5	84.1	3.24	273.92	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.44	15.98	4.05	7.78	2.7	40.97	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	9.51	1.89	4.03	0	20.38	68
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.74
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.5
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.76
Sód [mg]	10%	2000	1887.04	538.41	127.8	994.41	378	3925.67	196
Potas [mg]	10%	4700	273	1642.87	0	579.7	0	2495.58	53
Wapń [mg]	10%	900	56.08	105.26	0	59	0	220.35	25
Fosfor [mg]	10%	580	120.07	310.14	0	76.54	0	506.76	87
Magnez [mg]	10%	304.5	53.84	90.93	0	31.44	0	176.22	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	3.53	0	1.34	0	6.55	102
Witamina A [μg]	25%	565	9.37	53.06	0	27.95	0	90.4	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1	0	1.35	0	3.7	38
witamina E [mg]	30%	9	2.27	4.82	0	2.92	0	10.03	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.31	0	0.11	0	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.4	0	0.11	0	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.9	5.96	0	1.69	0	9.56	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.62	22.04	0	16.77	0	44.44	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.24	1.49	0.35	2.76	1.05	9.81	218

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-24

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	523.2	731.9	67.3	509.1	95.3	1927	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2207.4	3078.1	284.8	2141.3	400	8111.8	96
Białko [g]	10%	100	20.7	34.2	0.7	16.2	5.9	77.9	78
Tłuszcz [g]	10%	66	12	22.8	0.2	17	4	56.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.9	0	2.8	2.4	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.8	0	2.7	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	4.7	0.1	4.5	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	72.3	0	63.4	0	136.6	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.08	101.13	16.84	73.85	8.77	284.7	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.62	16.94	11.58	7.04	8.77	58.97	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.28	7.83	2.45	2.54	0	15.11	50
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.09
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.62
Sód [mg]	10%	2000	2693.62	1508.8	2.34	800.05	97.2	5102.02	255
Potas [mg]	10%	4700	193.26	229.57	138.06	413.05	0	973.95	21
Wapń [mg]	10%	900	352.36	48.33	14.04	44.69	162	621.43	69
Fosfor [mg]	10%	580	41.41	100.59	17.55	84.33	0	243.89	42
Magnez [mg]	10%	304.5	27.29	17.39	9.36	22.52	0	76.58	25
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.77	1.12	0.35	1.55	0	3.79	59
Witamina A [μg]	25%	565	11.94	34.71	5.16	85.78	0	137.6	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.59	0	1.65	0	3.6	37
witamina E [mg]	30%	9	1.98	3.03	0.36	3.89	0	9.27	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.05	0.01	0.07	0	0.17	16
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.14	0.04	0.2	0	0.43	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.24	1.82	0.09	1.39	0	3.56	31
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.16	2.47	3.1	51.46	0	64.2	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.48	4.19	0	2.22	0.27	12.75	283

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-25

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	577.5	673.1	41.5	502.5	133.6	1928.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2429.5	2826.8	175.4	2114.2	559.5	8105.6	97
Białko [g]	10%	100	28.6	36.2	0.3	14.2	14.8	94.3	94
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	22.8	0.3	16.4	6.7	64.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	4.5	0	3.7	4	15.7	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	10	0	3.7	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7	5.2	0	5.2	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	93.4	0	0	0	95.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.14	86.19	10.08	75.2	3.37	252.01	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.44	20.16	9.72	7.05	3.37	48.76	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.89	11.2	1.71	1.79	0	19.6	65
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.34
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.53
Sód [mg]	10%	2000	1028.6	319.84	0	855.4	378	2581.84	129
Potas [mg]	10%	4700	380.67	1831.45	0	224.13	0	2436.26	52
Wapń [mg]	10%	900	138.34	144.27	0	19.46	0	302.08	33
Fosfor [mg]	10%	580	246.74	477.09	0	30.36	0	754.21	130
Magnez [mg]	10%	304.5	45.83	109.55	0	11.51	0	166.89	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	3.88	0	0.46	0	6.29	98
Witamina A [μg]	25%	565	18.09	90.29	0	57.66	0	166.05	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	1.08	0	1.35	0	3.8	39
witamina E [mg]	30%	9	4.48	4.7	0	3.72	0	12.91	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.28	0	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.57	0	0.07	0	1.01	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.37	9.62	0	0.83	0	12.83	112
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.85	54.17	0	34.59	0	99.63	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	0.88	0	2.37	1.05	6.45	144

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-26

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	566.1	747.7	74.5	621.3	51	2060.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2377.5	3133	314.9	2607.5	215.1	8648.3	103
Białko [g]	10%	100	23.1	44.7	2.2	21.5	2.1	93.8	94
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	30.9	1.2	26.2	1.3	80.5	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	5.3	0.3	8.9	0.2	21.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	13.7	0	1.9	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.9	0	4.2	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	131.8	0	0	0	259.6	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.38	78.6	13.65	75.2	7.55	249.41	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.45	15.4	9.21	9.17	7.29	45.52	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.35	12.12	0.16	0.91	0	18.55	62
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.63
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.43
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.95
Sód [mg]	10%	2000	1223.65	497.09	32.25	1511.55	756	4020.55	202
Potas [mg]	10%	4700	336.9	1718.06	0	219.91	0	2274.88	49
Wapń [mg]	10%	900	75.88	127.29	15.11	16.84	0	235.14	26
Fosfor [mg]	10%	580	190.72	313.12	0	23.77	0	527.62	91
Magnez [mg]	10%	304.5	43.04	89.15	0	10.09	0	142.29	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	3.08	0	0.52	0	6.24	97
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	76.07	0	13.95	0	102.77	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	1.16	0	1.35	0	4.48	46
witamina E [mg]	30%	9	2.61	5.76	0	2.53	0	10.91	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.28	0	0.04	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.28	0.41	0	0.04	0	0.73	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.93	7.87	0	0.6	0	10.41	90
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	45.64	0	8.36	0	61.66	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	1.38	0.08	4.19	2.1	10.05	224

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2008.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8442.4	101
Białko [g]	10%	100	94.1	94
Tłuszcz [g]	10%	66	66.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	150.1	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	265.55	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	48.77	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.75	56
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	52
Sód [mg]	10%	2000	4000.91	200
Potas [mg]	10%	4700	1890.29	41
Wapń [mg]	10%	900	433.9	48
Fosfor [mg]	10%	580	501.91	86
Magnez [mg]	10%	304.5	136.18	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.53	86
Witamina A [µg]	25%	565	118.37	21
Witamina D [µg]	10%	10	3.75	39
witamina E [mg]	30%	9	10	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.18	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.6	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	10	222