

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 27.10-2.11.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-27
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, 2025-10-27				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 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 Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iżż 14%, #Kiełbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskiej], Sól	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna,	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

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# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 7. p# 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 D, barwnik (karoteny).]	biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1% 5. p#o Kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 130.00g składniki: Indyk tuszka 58%, p# Bułka kajzerka 14% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. 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]		glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. # pasta z soczewicy i kopru 80.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 7. 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 D, barwnik (karoteny).]	
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 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%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. 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.)] 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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).]	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 pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 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], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. p# Sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1% 6. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 7. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 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 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# Twarożek pomidorowy 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], 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 (karoten).]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 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. 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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 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).]	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 brokułowa 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], 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. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 5. 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% 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. Jaja gotowane IŻŻ 100.00g 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 (karoteny).]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]
--	--	---	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 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 twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 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 (karoteny).]	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 węgierska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, # Passata pomidorowa M 23% [składniki: pomidory, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, Szynka wieprzowa S 11%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 6. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn]	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu 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).]	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

	sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. p# Chleb graham 100.00g [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. 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# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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).]	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 ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 5. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. Jabłko 200.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 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).]	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. p# Chleb graham 100.00g [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. 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# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 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).]	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 zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, 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. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. 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] 6. 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%	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka 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 róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. 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. #Musztarda sarepska 30.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 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. 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.)] 6. Jaja gotowane IŻŻ 100.00g 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).]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. #Rolada pieczona z pieczarkami 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 68%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. Ciasto murzynek 70.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 24% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 23%, Cukier 18%, Masło ekstra (mleko) 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 5% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], Skrobia ziemniaczana 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #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] 6. #Parówki z szynki 60.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 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).]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	484.2	904.9	41.5	511.6	149.8	2092.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2041.8	3789.3	175.4	2152.2	625	8783.9	104
Białko [g]	10%	100	19	41.7	0.3	18.9	10.8	90.9	91
Tłuszcz [g]	10%	66	9.9	41.4	0.3	14.7	9.4	75.9	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.3	8.7	0	2.5	6.4	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	14.8	0	5.5	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	7.2	0	6.6	0	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	197.1	0	0	0	198	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.74	96.13	10.08	79.9	5.4	275.27	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.67	14.74	9.72	2.69	5.4	47.23	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.1	9.96	1.71	8.08	0	27.86	93
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.02
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.72
Sód [mg]	10%	2000	1081.45	1080.36	0	1337.91	54	3553.72	178
Potas [mg]	10%	4700	309.45	737.14	0	387.41	0	1434	31
Wapń [mg]	10%	900	49.78	105.11	0	40.7	0	195.6	23
Fosfor [mg]	10%	580	118.27	235.19	0	148.16	0	501.63	87
Magnez [mg]	10%	304.5	38.99	59.66	0	68.37	0	167.03	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	3.65	0	2.22	0	7.55	118
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	42.08	0	12.1	0	67.84	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.95	0	1.35	0	3.66	38
witamina E [mg]	30%	9	2.85	5.33	0	3.6	0	11.79	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.19	0	0.16	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.11	0.41	0	0.06	0	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.23	1.78	0	2.86	0	6.88	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	6	0	7.26	0	21.46	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3	3	0	3.71	0.15	8.88	197

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	584.6	755.8	105	471.1	95.3	2012	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2454.8	3163.2	445.2	1979.7	400	8443.1	101
Białko [g]	10%	100	26.3	28.2	1	19.4	5.9	80.9	80
Tłuszcz [g]	10%	66	20.5	35.9	0.3	15	4	75.9	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	6.4	0.1	2.5	2.4	19	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	17.1	0	5.7	0	25.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	8	0	6.7	0	19.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	312.7	0	0.8	0	314.6	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.71	84.04	25.38	68.26	8.77	264.18	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.39	9.65	20.73	6.12	8.77	51.67	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.23	8.31	1.83	7.6	0	25.98	86
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.46
Sód [mg]	10%	2000	2719.37	207.51	1.08	634.08	97.2	3659.25	183
Potas [mg]	10%	4700	299.62	1690.05	426.6	387.66	0	2803.94	59
Wapń [mg]	10%	900	356.46	170.78	6.48	98.98	162	794.71	89
Fosfor [mg]	10%	580	128.03	456.77	21.6	233.23	0	839.64	145
Magnez [mg]	10%	304.5	40.75	112.64	35.64	53.09	0	242.13	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	5.65	0.43	2.2	0	9.82	153
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	56.42	8.1	14.26	0	135.97	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	2.18	0	1.36	0	4.9	50
witamina E [mg]	30%	9	3.34	5.75	0.22	4.26	0	13.59	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.36	0.03	0.19	0	0.72	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.86	0.1	0.29	0	1.39	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.47	6.53	0.51	3.06	0	12.58	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	33.85	4.85	8.55	0	81.58	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.55	0.57	0	1.76	0.27	9.14	203

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-29

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	483.7	813.9	63.1	536.7	108.8	2006.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2035.4	3425	267.5	2252.2	457.3	8437.6	100
Białko [g]	10%	100	20.8	34.8	2.4	26	14.8	99	99
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	24	0	19.9	4	61.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	5.6	0	5.1	2.7	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	7.4	0	5.2	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.9	0	5.4	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.2	7.1	0	253.8	0	317.2	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.94	118.77	14.3	67.22	3.24	278.5	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.67	25.79	13.5	3.7	2.7	50.38	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.65	8.4	1.88	8.02	0	26.97	90
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.74
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.59
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.67
Sód [mg]	10%	2000	1013.59	922.58	54	1061.28	378	3429.46	172
Potas [mg]	10%	4700	440.85	894.24	0	464.98	0	1800.08	38
Wapń [mg]	10%	900	69.37	256.49	0	69.04	0	394.91	44
Fosfor [mg]	10%	580	229.66	246.43	0	279.37	0	755.47	130
Magnez [mg]	10%	304.5	68.66	65.79	0	56.26	0	190.71	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	1.65	0	3.74	0	7.84	122
Witamina A [μg]	25%	565	9.43	56.21	1530	16.35	0	1612	286
Witamina D [μg]	10%	10	2.12	0.01	0	2.57	0	4.71	47
witamina E [mg]	30%	9	2.78	3.4	3.78	3.18	0	13.14	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.17	0	0.2	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.36	0	0.43	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5	1.69	0	2.95	0	9.64	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.66	33.72	26.99	9.8	0	76.2	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	2.56	0.15	2.94	1.05	8.57	190

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-30

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	521.9	755.5	130.9	471.2	149.8	2029.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2197.2	3157.8	551.5	1983.3	625	8515	102
Białko [g]	10%	100	27.4	38.7	4.6	14.3	10.8	95.9	96
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	38.9	2.9	11.6	9.4	76.5	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.3	11.2	1.6	2.2	6.4	25	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	16.5	0	2.9	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	7	0.1	5.1	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	135	0	57	0	193.9	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.72	67.29	22.69	82.23	5.4	254.35	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.61	19.72	17.43	6.66	5.4	55.83	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.1	9.45	2.45	10.07	0	30.09	101
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.35
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.78
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.87
Sód [mg]	10%	2000	1027.9	797.88	67.14	751.77	54	2698.7	135
Potas [mg]	10%	4700	352.65	1928.34	138.06	683.69	0	3102.74	67
Wapń [mg]	10%	900	92.98	96.98	122.04	54.96	0	366.97	41
Fosfor [mg]	10%	580	226.27	291.05	17.55	223.54	0	758.42	131
Magnez [mg]	10%	304.5	43.04	92.49	9.36	76.12	0	221.02	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.77	3.06	0.35	2.91	0	8.09	127
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	143.78	5.16	66.41	0	229.01	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.31	0	1.62	0	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	2.85	5.57	0.36	3.67	0	12.47	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.53	0.01	0.23	0	0.94	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.39	0.04	0.23	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.31	6.47	0.09	4.18	0	13.07	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	86.27	3.1	39.84	0	137.41	204
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	2.21	0.18	2.08	0.15	6.74	150

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-31

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	642.2	676.3	89.2	516.8	149.8	2074.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2703.6	2841.1	376.7	2170.1	625	8716.6	103
Białko [g]	10%	100	29.9	37	0.7	15.8	10.8	94.4	95
Tłuszcz [g]	10%	66	16	23.2	0.7	17.2	9.4	66.7	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.5	0	2.3	6.4	18.4	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	10.9	0	7.2	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	5.9	0.1	7.5	0	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	74	0	0	0	74.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.12	84.3	21.78	79.18	5.4	290.79	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.31	13.95	17.46	6.21	5.4	52.34	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.34	9.07	3.6	9.44	0	33.45	111
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.51
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.51
Sód [mg]	10%	2000	1223.2	843.84	3.6	634.72	54	2759.38	138
Potas [mg]	10%	4700	394.05	1014.06	241.2	516.92	0	2166.24	46
Wapń [mg]	10%	900	61.48	152.02	7.2	50.7	0	271.41	31
Fosfor [mg]	10%	580	204.67	232.2	16.2	146.76	0	599.84	103
Magnez [mg]	10%	304.5	68.24	87.93	5.4	55.45	0	217.04	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	3.03	0.54	2.49	0	8.78	136
Witamina A [μg]	25%	565	59.02	91.66	13.8	19.67	0	184.16	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.73	0	1.35	0	3.43	35
witamina E [mg]	30%	9	3.74	5.26	0.68	4.83	0	14.53	162
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.24	0.05	0.19	0	0.72	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.3	0.04	0.09	0	0.61	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.18	4.08	0.28	3.25	0	11.81	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	33.19	8.27	11.8	0	88.69	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	2.34	0.01	1.76	0.15	6.89	153

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-11-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	629.2	689.5	81.7	519.9	95.3	2015.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2651.2	2898.3	345.8	2179.9	400	8475.4	100
Białko [g]	10%	100	25.8	39	1.9	16.4	5.9	89.1	89
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	20.1	0.9	20.7	4	60	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	2.7	0.2	6	2.4	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	9.5	0.3	2.2	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.4	0	4.9	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	91.2	29.3	0	0	121.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.94	95.18	16.68	70.51	8.77	296.1	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.8	20.43	10.3	6.16	8.77	59.48	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.66	14.2	0.66	7.48	0	33.02	110
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.53
Sód [mg]	10%	2000	1268.2	340.62	12.96	1190.43	97.2	2909.42	146
Potas [mg]	10%	4700	323.85	2095.72	38.31	306.58	0	2764.48	60
Wapń [mg]	10%	900	63.73	132.94	4.72	30.34	162	393.75	44
Fosfor [mg]	10%	580	202.87	500.43	18.46	138.97	0	860.74	148
Magnez [mg]	10%	304.5	82.64	126.8	1.58	49.06	0	260.1	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	3.52	0.24	1.89	0	8.28	130
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	36.67	1.56	57	0	101.76	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.53	0.13	1.35	0	3.37	34
witamina E [mg]	30%	9	2.73	4.32	0.12	3.46	0	10.64	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.38	0.01	0.16	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.44	0.04	0.1	0	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.58	16.81	0.03	3.13	0	23.57	204
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	22	0.93	34.19	0	61.05	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	0.94	0.03	3.3	0.27	7.27	161

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-11-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	576.1	596	211.8	541.6	51	1976.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2419.1	2508.7	885.8	2271.2	215.1	8300.1	100
Białko [g]	10%	100	27.3	39.1	4	17.7	2.1	90.5	90
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	16.2	11.3	21.6	1.3	70.7	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	5	6.9	7	0.2	24.5	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	4	3.1	2.2	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.3	0.2	4.8	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	44.3	80.1	0	0	379.1	127
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.73	77.49	23.64	72.37	7.55	256.81	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.76	11.9	11.91	9.66	7.29	45.54	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.68	8.53	0.46	7.12	0	24.81	83
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.6
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.8
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.6
Sód [mg]	10%	2000	1112.5	169.62	26.18	1293.57	756	3357.89	168
Potas [mg]	10%	4700	385.05	1070.68	23.19	318.73	0	1797.67	38
Wapń [mg]	10%	900	92.98	131.69	20.76	28.54	0	273.98	30
Fosfor [mg]	10%	580	264.07	293.49	31.05	134.47	0	723.09	125
Magnez [mg]	10%	304.5	47.54	67.6	4.13	47.71	0	167	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.43	3.09	0.33	1.85	0	8.71	136
Witamina A [µg]	25%	565	12.75	93.05	32.53	11.62	0	149.96	26
Witamina D [µg]	10%	10	2.57	1.34	0.33	1.35	0	5.6	56
witamina E [mg]	30%	9	2.79	3.03	0.3	2.87	0	9	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0	0.16	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.48	0.07	0.07	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.95	6.27	0.01	2.87	0	11.12	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	55.83	0	6.97	0	70.46	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.09	0.47	0.07	3.59	2.1	8.39	186

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2029.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8524.5	101
Białko [g]	10%	100	91.5	91
Tłuszcz [g]	10%	66	69.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	228.5	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	273.71	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	51.78	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	28.88	96
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	2000	3195.4	160
Potas [mg]	10%	4700	2267.02	48
Wapń [mg]	10%	900	384.48	43
Fosfor [mg]	10%	580	719.83	124
Magnez [mg]	10%	304.5	209.29	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.44	132
Witamina A [µg]	25%	565	354.39	62
Witamina D [µg]	10%	10	4.14	42
witamina E [mg]	30%	9	12.17	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.67	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	76.69	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.98	177