

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 6-12.102025 rok Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-06
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-06				
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. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki]	1. 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% 2. # pulpety drobiowe pieczone, posypane serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 3. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	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 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).] 3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. k# Pasta z groszku z koprem	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

wieprzowe, błonnik roślinny 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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 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).]	biała 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. 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] 6. 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%		60.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-07

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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat	1. p# Zupa pieczarkowa 250.00g 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% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. P#o Gulasz warzywny z	1. Mus Kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciera z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]	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 smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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.] 5. p# Powidła śliwkowe 40.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p# 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).]	kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, # Fasola czerwona konserwowa M 9% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Kukurydza konserwowa M 4% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 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. 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] 6. Brokuły ugotowane 100.00g		3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. 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] 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.)]	
Dzień: 3 - Środa, 2025-10-08				
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	1. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	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# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 4. 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.) 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p# 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).]	0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g 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% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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. k# 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] 6. p# Sos pietruszkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]		[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).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. p# Pasta z makrelą i bulgurem 100.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [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 zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
--	--	--	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-09

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 70.00g [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. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p# 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# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 3. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. 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]	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	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 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).] 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: 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. 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] 7. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-10

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: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 4. Ser Hit Ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 5. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p# 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# Zupa pomidorowa, zabielenia 300.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g 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% 4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. 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] 6. 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] 7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń	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. 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 smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 4. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

	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, 2025-10-11				
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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g	1. 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% 2. 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% 3. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 5. 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]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	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 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).] 3. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 4. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1%	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

[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).]	6. 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%		[składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-12				
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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 6. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 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	1. 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% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 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]	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	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 słoju jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 40.00g [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.] 4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól,	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

D, barwnik (karoteny).]			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.] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
-------------------------	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-06

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	585.4	708.4	89.2	493.1	133.6	2009.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2459.5	2965.7	376.7	2075.2	559.5	8436.8	100
Białko [g]	10%	100	27.3	37.1	0.7	13.5	14.8	93.5	94
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	32.5	0.7	15.1	6.7	76	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	4.6	0	2.3	4	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	16.5	0	5.8	0	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	8.7	0.1	6.3	0	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	99.5	0	0	0	100.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.78	71.11	21.78	77.32	3.37	248.37	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.45	16.79	17.46	6.97	3.37	49.06	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.35	8.57	3.6	3.45	0	20.98	71
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.66
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.76
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.59
Sód [mg]	10%	2000	2792.8	927.87	3.6	818.7	378	4920.99	246
Potas [mg]	10%	4700	288.75	2231.06	241.2	221.7	0	2982.72	63
Wapń [mg]	10%	900	361.45	199.55	7.2	40.53	0	608.74	68
Fosfor [mg]	10%	580	117.37	512.22	16.2	54.26	0	700.05	120
Magnez [mg]	10%	304.5	38.54	150.8	5.4	21.44	0	216.19	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.81	5.43	0.54	1.22	0	9.01	140
Witamina A [µg]	25%	565	12.75	50.19	13.8	58.64	0	135.39	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.61	0	1.35	0	3.31	34
witamina E [mg]	30%	9	2.42	5.85	0.68	4.45	0	13.42	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.31	0.05	0.06	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.46	0.04	0.09	0	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.91	10.39	0.28	1.08	0	13.67	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	26.67	8.27	35.18	0	77.79	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.75	2.57	0.01	2.27	1.05	12.3	273

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-07

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	532.4	782.3	46.5	556.5	149.8	2067.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2247.5	3300	196.6	2341.4	625	8710.7	103
Białko [g]	10%	100	20	41.1	0.5	27.4	10.8	100	100
Tłuszcz [g]	10%	66	10.2	17.6	0.2	18.4	9.4	56	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	3	0	4.9	6.4	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	6.1	0	4.5	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.5	0	3.7	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	65.8	0	253.8	0	320.5	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	92.47	117.72	11.25	71.07	5.4	297.93	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.03	16.58	10.35	3.84	5.4	55.21	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.01	5.89	1.53	1.75	0	14.19	48
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.86
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.88
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.26
Sód [mg]	10%	2000	1153.18	845.36	3.6	1198.08	54	3254.23	163
Potas [mg]	10%	4700	429.96	990.17	0	262.93	0	1683.07	36
Wapń [mg]	10%	900	60.13	74.45	0	61.93	0	196.52	22
Fosfor [mg]	10%	580	128.89	362.76	0	164.71	0	656.37	113
Magnez [mg]	10%	304.5	45.02	70.55	0	17.65	0	133.23	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.24	2.25	0	2.44	0	6.94	108
Witamina A [µg]	25%	565	12.67	47.6	0	12.6	0	72.87	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.66	0	2.23	0	4.25	43
witamina E [mg]	30%	9	2.78	3.06	0	1.98	0	7.84	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.18	0	0.06	0	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.39	0	0.41	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.47	13.53	0	0.24	0	16.25	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.6	28.56	0	7.56	0	43.72	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.2	2.34	0.01	3.32	0.15	8.13	181

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-08

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	555.4	854.7	51	404	108.8	1974.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2336.7	3579	215.1	1698.6	457.3	8286.9	99
Białko [g]	10%	100	28	35.9	2.1	12.4	14.8	93.4	93
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	39.5	1.3	14.2	4	76.3	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	13.2	0.2	3.7	2.7	25.8	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	13.7	0	1.8	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.9	0	3.4	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	90.3	0	0.2	0	91.4	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.55	93.27	7.55	57.23	3.24	235.86	99
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.22	18.8	7.29	5.11	2.7	38.13	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	8.81	0	1.45	0	15.21	51
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	24.18
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	31.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	44.12
Sód [mg]	10%	2000	3017.35	321.68	756	728.9	378	5201.94	260
Potas [mg]	10%	4700	273	1076.67	0	197.63	0	1547.31	33
Wapń [mg]	10%	900	358.75	103.96	0	21.11	0	483.83	54
Fosfor [mg]	10%	580	120.07	206.2	0	21.71	0	347.99	61
Magnez [mg]	10%	304.5	53.84	62.65	0	13.76	0	130.26	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	2.71	0	0.75	0	5.14	80
Witamina A [µg]	25%	565	9.37	76.02	0	13.84	0	99.24	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.72	0	1.01	0	3.08	31
witamina E [mg]	30%	9	2.27	5.24	0	2.19	0	9.71	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.2	0	0.04	0	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.27	0	0.05	0	0.41	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.9	3.99	0	0.53	0	6.44	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.62	32.88	0	8.3	0	46.81	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.38	0.89	2.1	2.02	1.05	13	289

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-09

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	568.1	602.2	67.3	681.4	95.3	2014.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2394.2	2543.7	284.8	2862.2	400	8485.1	100
Białko [g]	10%	100	27.1	28.4	0.7	32.5	5.9	94.7	95
Tłuszcz [g]	10%	66	14	10.3	0.2	26.5	4	55.2	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3.8	0	9.1	2.4	21.3	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	1.2	0	2	0	5.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	0.8	0.1	4.2	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	1	0	25.1	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.13	101.69	16.84	78.93	8.77	292.39	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.66	23.87	11.58	11.76	8.77	62.66	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.87	5.49	2.45	1.75	0	15.58	52
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	22.83
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.93
Sód [mg]	10%	2000	1283.05	1088.71	2.34	1617.21	97.2	4088.52	204
Potas [mg]	10%	4700	331.95	632.82	138.06	218.47	0	1321.31	28
Wapń [mg]	10%	900	51.49	179.74	14.04	79.57	162	486.85	55
Fosfor [mg]	10%	580	156.43	141.09	17.55	147.61	0	462.68	79
Magnez [mg]	10%	304.5	51.05	40.94	9.36	13.51	0	114.87	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.89	1.94	0.35	0.93	0	5.12	80
Witamina A [μg]	25%	565	57.15	70.44	5.16	12.6	0	145.35	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.37	0	3.18	33
witamina E [mg]	30%	9	3.46	1	0.36	2.11	0	6.96	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.15	0.01	0.04	0	0.38	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.2	0.04	0.29	0	0.68	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.15	2.98	0.09	0.3	0	6.54	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.29	42.26	3.1	7.56	0	87.21	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.56	3.02	0	4.49	0.27	10.22	226

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

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	545.4	826.3	63.1	486.1	149.8	2070.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2300.2	3461.8	267.5	2049.6	625	8704.2	102
Białko [g]	10%	100	21	35.2	2.4	22.7	10.8	92.2	92
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	35.8	0	12.4	9.4	70.3	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	8.7	0	1.9	6.4	21.6	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	15.8	0	4.7	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.3	0	4.8	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	95.4	0	0.5	0	96.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.04	96.12	14.3	71.64	5.4	276.53	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.69	15.46	13.5	5.52	5.4	60.58	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.36	10.98	1.88	1.61	0	18.85	63
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.08
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	27.94
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.98
Sód [mg]	10%	2000	1198	993.51	54	753.24	54	3052.76	154
Potas [mg]	10%	4700	293.7	1358.07	0	262.46	0	1914.24	41
Wapń [mg]	10%	900	47.08	85.78	0	57.11	0	189.98	21
Fosfor [mg]	10%	580	120.97	249.97	0	95.43	0	466.38	80
Magnez [mg]	10%	304.5	54.29	77.55	0	14.13	0	145.98	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	2.74	0	0.85	0	5.14	80
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	76.03	1530	13.3	0	1629.61	288
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.65	0	1.02	0	3.03	31
witamina E [mg]	30%	9	2.7	5.39	3.78	2.77	0	14.64	163
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.25	0	0.04	0	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.3	0	0.17	0	0.56	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.22	5.15	0	0.46	0	7.83	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	24.43	26.99	7.98	0	65.58	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.32	2.75	0.15	2.09	0.15	7.63	170

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-11

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	510.4	771.9	105	491.8	133.6	2013	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2148.6	3238.8	445.2	2074.3	559.5	8466.6	102
Białko [g]	10%	100	22.5	43.5	1	22.6	14.8	104.6	106
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	29.7	0.3	12.3	6.7	63.9	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	5.7	0.1	4.4	4	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	12	0	1.9	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	7.1	0	4.3	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	35.4	129.7	0	0	0	165.2	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.45	87.33	25.38	73.18	3.37	263.73	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.04	13.56	20.73	5.87	3.37	48.6	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.99	9.78	1.83	1.44	0	18.05	61
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.44
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.31
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.25
Sód [mg]	10%	2000	966.42	482.5	1.08	2601.18	378	4429.19	221
Potas [mg]	10%	4700	372.39	1205.25	426.6	241.78	0	2246.03	48
Wapń [mg]	10%	900	62.19	117	6.48	316.45	0	502.13	56
Fosfor [mg]	10%	580	187.1	229.77	21.6	23.41	0	461.88	80
Magnez [mg]	10%	304.5	47.69	64.92	35.64	10	0	158.26	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.05	2.59	0.43	0.64	0	5.72	89
Witamina A [μg]	25%	565	9.84	41.02	8.1	62.62	0	121.59	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.83	0.99	0	1.35	0	4.18	42
witamina E [mg]	30%	9	2.7	4.9	0.22	3.4	0	11.23	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.2	0.03	0.04	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.33	0.1	0.06	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.83	5.17	0.51	1.1	0	10.61	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.9	24.61	4.85	37.57	0	72.95	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.68	1.34	0	7.22	1.05	11.07	247

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-12

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	582.7	739.6	152.7	499.7	51	2026	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2445.8	3096.5	642.3	2107.2	215.1	8507.1	102
Białko [g]	10%	100	21.4	40.8	2.8	24.8	2.1	92.1	92
Tłuszcz [g]	10%	66	22.9	33.9	5.3	12.8	1.3	76.5	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.3	6.3	3.2	3.2	0.2	20.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	13.8	1.5	1.4	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.5	0.1	3.2	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	41.1	39.4	0	0	208.4	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.78	72.27	23.57	71.83	7.55	250.03	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.49	10.49	9.09	5.28	7.29	37.66	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.36	9.12	0.61	1.53	0	15.63	52
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.23
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	31.08
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.7
Sód [mg]	10%	2000	1130.95	171.24	37.32	1438.38	756	3533.9	178
Potas [mg]	10%	4700	353.55	1428.22	15.34	175.18	0	1972.3	42
Wapń [mg]	10%	900	62.83	136.4	13.69	20.53	0	233.47	26
Fosfor [mg]	10%	580	192.52	294.11	21.55	23.41	0	531.59	92
Magnez [mg]	10%	304.5	43.04	90.7	1.55	10.45	0	145.75	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.26	3.52	0.18	0.73	0	6.71	104
Witamina A [μg]	25%	565	11.77	48.55	0.06	58.87	0	119.26	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.81	0.15	1.01	0	3.93	40
witamina E [mg]	30%	9	2.94	5.29	0.14	2.63	0	11.01	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.29	0	0.03	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.34	0.03	0.08	0	0.74	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.23	6.95	0	0.77	0	9.97	86
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	29.13	0.03	35.32	0	71.56	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	0.47	0.1	3.99	2.1	8.83	197

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2025.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8513.9	101
Białko [g]	10%	100	95.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	67.7	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	144	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	266.4	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	50.27	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.93	57
% energii z białka	10%	17	-	19
% energii z tłuszczu	10%	26	-	28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	53
Sód [mg]	10%	2000	4068.79	204
Potas [mg]	10%	4700	1952.43	42
Wapń [mg]	10%	900	385.93	43
Fosfor [mg]	10%	580	518.14	89
Magnez [mg]	10%	304.5	149.22	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.25	97
Witamina A [µg]	25%	565	331.9	58
Witamina D [µg]	10%	10	3.57	36
witamina E [mg]	30%	9	10.69	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.19	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	66.52	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	10.17	226