

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

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-13
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-13				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb zwykły 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. Kasza jęczmienna ugotowana	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 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. 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# Twarożek z natką pietruszki 80.00g 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% 8. 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]	150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. #Kurczak w sosie pieczarkowym z soczewicą 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 30%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 8%, Cebula 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki]		D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają 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]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-14				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka,	1. RW Jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. 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	stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0% 3. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 4. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%		(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) 60.00g 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 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. Jaja gotowane iżż 50.00g 7. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. Gnocchi szpinakowe 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 5. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 6. k#o Schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. # sok hortex vitaminka -marchewka 300.00g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: Ci E]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. # Pasta z tuńczyka i jajka 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], jaja gotowane iżż 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [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).], Koper ogrodowy 1%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16%	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 %]	1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalaflorem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. #ryż pomidorowy 220.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory] 4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. # surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	(mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania Flora Original 15.00g 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p# Dżem wiśniowy 20.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. Ryba w panierce zapiekana w piecu 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% 6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa	1. Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

	74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-18				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z grozkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki pieczone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. p#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. RW Galaretką z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory:	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykor, żyto]	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. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%		trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-19				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6)	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iż 4% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY	1. p#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. RW Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%		wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Pasta z dwóch serów i brokuł 70.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
---	---	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	780.4	434.5	41.5	547.1	133.6	1937.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3293.3	1831.7	175.4	2301.7	559.5	8161.7	97
Białko [g]	10%	100	32.4	32.8	0.3	25.8	14.8	106.3	106
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	9.8	0.3	18.6	6.7	53	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	2.2	0	7	4	18.1	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	3.6	0	1.4	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	2.2	0	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	65.6	0	0	0	77.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.91	56.59	10.08	69.3	3.37	264.26	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	28.45	11.99	9.72	3.03	3.37	56.58	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.16	5.94	1.71	0.51	0	11.32	39
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.88
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.38
Sód [mg]	10%	2000	1042.14	187.83	0	2800.98	378	4408.95	220
Potas [mg]	10%	4700	564.97	1076.27	0	70.06	0	1711.31	36
Wapń [mg]	10%	900	364.17	87	0	317.08	0	768.26	85
Fosfor [mg]	10%	580	387.23	388.26	0	11.89	0	787.39	136
Magnez [mg]	10%	304.5	50.98	73.23	0	6.04	0	130.26	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.59	3.04	0	0.39	0	5.03	79
Witamina A [μg]	25%	565	13.52	58.79	0	4.72	0	77.04	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	1.14	0	1.01	0	3.26	32
witamina E [mg]	30%	9	3.54	1.94	0	1.59	0	7.07	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.19	0	0.01	0	0.39	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.55	0	0.03	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.16	14.63	0	0.1	0	15.91	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.11	35.27	0	2.83	0	46.22	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.52	0	7.78	1.05	11.02	245

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	737.1	651.3	66.9	607.9	95.3	2158.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3109.1	2725.4	282.5	2552.5	400	9069.7	108
Białko [g]	10%	100	35.5	26.2	0.5	21.1	5.9	89.4	90
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	31.5	0.5	24.6	4	77.7	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	5.1	0	8.6	2.4	24	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	15.9	0	1.4	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.2	0.1	3.1	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	315.4	0	0	0	325.8	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.12	68.74	16.33	75.63	8.77	282.6	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.81	15.1	13.09	9.96	8.77	63.76	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	6.36	2.7	0.45	0	14.78	50
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.26
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	55.24
Sód [mg]	10%	2000	1263.07	382.06	2.7	1581.75	97.2	3326.79	166
Potas [mg]	10%	4700	630.84	870.37	180.9	110.02	0	1792.14	38
Wapń [mg]	10%	900	285.13	118.88	5.4	10.36	162	581.78	65
Fosfor [mg]	10%	580	408.83	281.78	12.15	11.89	0	714.66	123
Magnez [mg]	10%	304.5	87.1	51.15	4.05	5.77	0	148.07	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.58	4.88	0.4	0.33	0	8.21	127
Witamina A [μg]	25%	565	39.3	16.55	10.35	6.97	0	73.17	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.79	0	1.01	0	3.9	39
witamina E [mg]	30%	9	3.23	4.74	0.51	1.75	0	10.25	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.14	0.04	0.02	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.56	0.03	0.02	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.56	2.86	0.21	0.3	0	4.94	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.58	9.93	6.2	4.18	0	43.9	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	1.06	0	4.39	0.27	8.31	184

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	719.7	609	63.1	506	149.8	2047.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3038.5	2549.4	267.5	2130.2	625	8610.8	101
Białko [g]	10%	100	25.9	30.1	2.4	21.9	10.8	91.3	91
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	27.9	0	16	9.4	67.2	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	5.4	0	2.6	6.4	19.3	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	10.9	0	2.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	5.8	0	3.3	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	21.6	0	87	0	245.8	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.03	63.38	14.3	68.59	5.4	277.72	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.69	17.25	13.5	3.74	5.4	64.58	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.03	8.22	1.88	0.49	0	16.64	55
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.77
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.07
Sód [mg]	10%	2000	1097.65	448.35	54	949.67	54	2603.69	130
Potas [mg]	10%	4700	647.49	1018.47	0	147.11	0	1813.08	39
Wapń [mg]	10%	900	310.51	204.54	0	22.75	0	537.8	61
Fosfor [mg]	10%	580	422.51	205.05	0	62.71	0	690.28	119
Magnez [mg]	10%	304.5	98.53	58.21	0	9	0	165.75	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.05	2.35	0	0.92	0	6.32	99
Witamina A [μg]	25%	565	6.22	65.4	1530	7.24	0	1608.87	285
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.4	0	1.43	0	3.54	35
witamina E [mg]	30%	9	2.35	5.99	3.78	1.88	0	14.02	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.22	0	0.03	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.3	0	0.14	0	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	3.55	0	0.31	0	6.39	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	39.24	26.99	4.34	0	74.32	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.04	1.24	0.15	2.63	0.15	6.5	145

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	760.1	595.2	187.9	384.6	95.3	2023.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3203.6	2492.8	789.9	1619.9	400	8506.2	101
Białko [g]	10%	100	37.4	37.3	1.7	12.1	5.9	94.5	94
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	26.8	6.3	10.9	4	67.8	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	3.7	0.7	1.9	2.4	16.5	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	11	0	3.9	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.7	0	4.3	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.3	0	26.8	0	159.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.91	54.48	31.95	60.52	8.77	266.64	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.4	15.72	3.01	5.2	8.77	48.12	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.09	6.82	1.71	2.27	0	15.9	54
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.58
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	51.23
Sód [mg]	10%	2000	2764.54	266.48	127.8	567.93	97.2	3823.96	190
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1137.22	0	187.23	0	1922.62	41
Wapń [mg]	10%	900	590.77	119.57	0	48.81	162	921.16	102
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	189.68	0	58.79	0	654.61	113
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	54.49	0	13.93	0	154.99	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	2.49	0	0.72	0	5.82	91
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	110.11	0	24.69	0	144.63	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.13	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	2.71	5.76	0	2.56	0	11.04	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.2	0	0.04	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.25	0	0.11	0	0.81	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	3.89	0	0.36	0	5.47	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	66.07	0	5.02	0	76.99	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.67	0.74	0.35	1.57	0.27	9.55	213

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	676.4	805.1	46.5	509.3	133.6	2171.1	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2853.5	3373.4	196.6	2145.5	559.5	9128.7	108
Białko [g]	10%	100	26.9	34.3	0.5	15.2	14.8	91.9	92
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	35.3	0.2	14.1	6.7	72.4	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	8.9	0	2.6	4	20.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	15.5	0	5.2	0	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	7.2	0	4.9	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	92.9	0	58.5	0	163.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.01	91.6	11.25	81.71	3.37	295.95	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.3	17.25	10.35	7.18	3.37	62.46	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.32	8.38	1.53	2.88	0	16.12	54
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.92
Sód [mg]	10%	2000	886.61	333.52	3.6	805.13	378	2406.88	120
Potas [mg]	10%	4700	531.83	1213.43	0	475.12	0	2220.38	47
Wapń [mg]	10%	900	336.76	125.37	0	63.11	0	525.24	58
Fosfor [mg]	10%	580	350.91	264.41	0	95.15	0	710.48	123
Magnez [mg]	10%	304.5	48.92	79.76	0	27.17	0	155.86	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.5	3.08	0	1.26	0	5.86	92
Witamina A [µg]	25%	565	127.58	60.07	0	19.03	0	206.69	37
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.7	0	1.29	0	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	3.37	5.2	0	3.24	0	11.81	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.25	0	0.09	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.33	0	0.15	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.26	4.83	0	1.32	0	7.42	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.55	17.68	0	11.42	0	51.66	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	0.92	0.01	2.23	1.05	6.01	134

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	746.7	596.4	105	443.5	95.3	1987.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3147.2	2505.6	445.2	1874.5	400	8372.7	99
Białko [g]	10%	100	33.7	41.7	1	23.8	5.9	106.2	107
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	19.8	0.3	7.7	4	50.9	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	6.3	0.1	1.7	2.4	18.7	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.2	0	1.4	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.3	0	3.2	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	121.1	0	0	0	131.5	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.25	67.01	25.38	70.48	8.77	284.9	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.18	17.5	20.73	4.75	8.77	66.95	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.74	8.78	1.83	1.55	0	17.91	59
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.9
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.79
Sód [mg]	10%	2000	2748.34	416.56	1.08	1001.32	97.2	4264.51	213
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1863.52	426.6	169.96	0	3015.41	65
Wapń [mg]	10%	900	582.85	227.66	6.48	26.09	162	1005.1	112
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	557.64	21.6	23.68	0	943.18	163
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	130.23	35.64	12.24	0	257.84	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	3.71	0.43	0.81	0	6.63	104
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	95.93	8.1	42.04	0	155.9	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.61	0	1.01	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.33	0.22	2.36	0	8.33	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.39	0.03	0.03	0	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.59	0.1	0.06	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	16.23	0.51	0.65	0	19.91	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	41.59	4.85	25.22	0	77.57	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.63	1.15	0	2.78	0.27	10.66	237

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	768.3	657.8	152.3	447.9	51	2077.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3234.6	2771	636	1888.7	215.1	8745.7	104
Białko [g]	10%	100	33.6	40.8	1.7	22.7	2.1	101	102
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	16.8	8.7	11.5	1.3	61	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	3.3	1.8	3.5	0.2	16.9	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	7.2	4.2	2.6	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.8	2.1	3.7	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	105	16.2	0.3	0	446.9	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.99	89.52	17.33	63.83	7.55	288.25	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.4	16.19	9.92	5.17	7.29	53.98	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.89	7.54	1.19	1.14	0	14.77	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.62
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.57
Sód [mg]	10%	2000	976.86	299.49	18.1	2023.17	756	4073.63	204
Potas [mg]	10%	4700	714.7	1041.42	55.27	193.62	0	2005.03	42
Wapń [mg]	10%	900	328.03	94.75	7.09	255.77	0	685.66	76
Fosfor [mg]	10%	580	582.73	392.26	16.66	72.41	0	1064.07	183
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	73.15	4.5	12.64	0	187.35	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.38	2.39	0.24	0.57	0	7.59	119
Witamina A [μg]	25%	565	203.57	16.25	10.54	47.26	0	277.64	49
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.75	0.07	1.02	0	4.42	45
witamina E [mg]	30%	9	3.21	3.1	1.49	2.69	0	10.52	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.21	0	0.03	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.35	0.03	0.15	0	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	14.74	0.07	0.59	0	16.67	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	9.75	0.2	28.36	0	43.89	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.71	0.83	0.05	5.61	2.1	10.18	226

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2057.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8656.5	103
Białko [g]	10%	100	97.2	97
Tłuszcz [g]	10%	66	64.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.1	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	221.5	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	280.05	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	59.49	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.35	51
% energii z białka	10%	18	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	52	-	54
Sód [mg]	10%	2000	3558.34	178
Potas [mg]	10%	4700	2068.57	44
Wapń [mg]	10%	900	717.86	80
Fosfor [mg]	10%	580	794.95	137
Magnez [mg]	10%	304.5	171.45	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.49	102
Witamina A [µg]	25%	565	363.42	64
Witamina D [µg]	10%	10	3.37	34
witamina E [mg]	30%	9	10.43	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.96	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.22	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.89	198