

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

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-20				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 350.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola	1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłka (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(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. 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# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 4. Makaron jasny gotowany 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]		D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-21				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak	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	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 8. 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.)]	tuszką 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. 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] 4. p#o Filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%		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: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1%	
Dzień: 3 - Środa, 2025-10-22				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb zwykły 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa curry z kurczakiem	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(1,7%), ekstrakt ze słoju 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. 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. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. #pierogi z serem 200.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 4. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. #sałatka owocowa 140.00g składniki: Arbuz 40%, Jabłko 27%, Gruszka 20%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	produkcje), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju 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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
---	---	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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 (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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: cykorii, żyto] 7. #Parówki z szynki 40.00g [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).] 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iż 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. 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% 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 Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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.]			jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-24				
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. 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: 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# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. Dżem truskawkowy	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z białą fasolką 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze 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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

niskosłodzony 30.00g	(triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 6. #Kapusta kiszona gotowana 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 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%		liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	
Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-25				
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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Pulpet ala gałabek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża	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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze 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: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 50.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. P# Twarożek z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 7. #Surówka z kapusty, buraka, jabłka 150.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Jabłko 23%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		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], Marchew 33%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 16% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-26				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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 80.00g [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	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 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]	1. p#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biszkopty okrągłe M 20% [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

(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: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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. RW Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%	5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 7. p# Sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [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. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. #Ketchup 20.00g [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]	
---	---	--	--	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	796.8	673.2	34.7	482.4	95.3	2082.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3353.9	2826.6	146.8	2027.5	400	8755	105
Białko [g]	10%	100	36.7	38	0.4	14.3	5.9	95.5	95
Tłuszcz [g]	10%	66	24.1	24.6	0	18	4	70.9	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.2	6.1	0	2.4	2.4	20.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	7.2	0	6.1	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	4.1	0	6.3	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0.2	0	30.8	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.75	78.44	9	65.82	8.77	272.79	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.24	12.57	8.1	3.91	8.77	48.61	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.09	7.39	1.53	0.51	0	14.52	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.62
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.43
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.95
Sód [mg]	10%	2000	2845.54	277.53	0	728.31	97.2	3948.59	197
Potas [mg]	10%	4700	598.17	711.43	0	83.89	0	1393.5	30
Wapń [mg]	10%	900	590.77	47.7	0	28.24	162	828.72	92
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	143.03	0	46.45	0	595.62	103
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	44.26	0	7.34	0	138.16	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	1.91	0	0.42	0	4.95	78
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	16.97	0	4.72	0	31.52	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.4	0	1.35	0	3.19	32
witamina E [mg]	30%	9	3.2	2.99	0	3.58	0	9.78	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.15	0	0.02	0	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.14	0	0.09	0	0.68	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	3.88	0	0.13	0	5.22	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	10.18	0	2.83	0	18.91	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.9	0.77	0	2.02	0.27	9.87	218

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	760.4	565.6	66.9	516.1	149.8	2059.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3204.8	2378.8	282.5	2171.8	625	8663.1	102
Białko [g]	10%	100	35.7	37.2	0.5	20.4	10.8	104.7	105
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	16.3	0.5	17.2	9.4	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	4	0	5.1	6.4	23.1	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.1	0	6.7	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.6	0.1	3.9	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.5	73.2	0	53.5	0	137.4	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.66	71.94	16.33	70.29	5.4	276.64	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.67	18.66	13.09	4.67	5.4	58.5	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.24	9.14	2.7	0.94	0	18.03	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.61
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.68
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.71
Sód [mg]	10%	2000	1271.9	752.14	2.7	782.04	54	2862.79	144
Potas [mg]	10%	4700	594.82	2103.27	180.9	252.92	0	3131.91	67
Wapń [mg]	10%	900	293.01	223.46	5.4	20.95	0	542.83	61
Fosfor [mg]	10%	580	413.74	496.22	12.15	111.82	0	1033.95	178
Magnez [mg]	10%	304.5	87.96	128.37	4.05	17.89	0	238.27	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	3.3	0.4	1.11	0	7.36	115
Witamina A [μg]	25%	565	35.96	100.93	10.35	52.71	0	199.96	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.45	0	2.95	30
witamina E [mg]	30%	9	3.01	3.38	0.51	2.33	0	9.25	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.43	0.04	0.32	0	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.45	0.03	0.19	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.35	16.65	0.21	2.8	0	21.03	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.57	60.56	6.2	21.83	0	110.18	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.53	2.08	0	2.17	0.15	7.15	159

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	789.6	585.5	50.7	462.5	95.3	1983.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3329	2466.9	214.9	1952.5	400	8363.5	99
Białko [g]	10%	100	31.5	31.8	2.1	22.2	5.9	93.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	16.4	0	10.5	4	50.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	5.4	0	4	2.4	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.7	0	1.4	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	2	0	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	14.6	0	0	0	151.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	125.49	78.42	11.34	69.91	8.77	293.94	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.89	33.43	9.99	3.19	8.77	70.29	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.55	1.92	1.62	0.51	0	9.6	32
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.03
Sód [mg]	10%	2000	1507.24	437.61	432	2588.58	97.2	5062.64	253
Potas [mg]	10%	4700	554.07	326.28	0	70.06	0	950.42	20
Wapń [mg]	10%	900	299.71	150.96	0	317.08	162	929.76	103
Fosfor [mg]	10%	580	415.22	83.2	0	11.89	0	510.32	88
Magnez [mg]	10%	304.5	93.67	22.58	0	6.04	0	122.3	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	0.87	0	0.39	0	3.72	58
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	10.9	0	4.72	0	21.17	4
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0	0	1.01	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	2.33	1.64	0	1.59	0	5.57	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.09	0	0.01	0	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.07	0	0.03	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.32	3.25	0	0.1	0	5.68	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	6.54	0	2.83	0	12.7	19
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.18	1.21	1.2	7.19	0.27	12.65	281

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	778.1	654.6	193.5	359.1	95.3	2080.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3274.3	2741.2	813.5	1515.1	400	8744.3	105
Białko [g]	10%	100	32.3	29.2	3.6	13.3	5.9	84.5	84
Tłuszcz [g]	10%	66	24.1	28.6	6.3	7.3	4	70.4	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.3	5	0.7	1.8	2.4	18.4	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	12.4	0	1.5	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.4	0	3.3	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.9	0	0	0	133.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.31	75.22	31.5	61.76	8.77	287.58	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.61	18.79	4.05	7.28	8.77	54.52	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.09	10.41	1.89	3.72	0	21.12	70
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.37
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.98
Sód [mg]	10%	2000	1374.94	528.98	127.8	748.98	97.2	2877.91	143
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1648.21	0	537.49	0	2783.88	59
Wapń [mg]	10%	900	288.1	126.89	0	50.09	162	627.09	70
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	307.58	0	71.68	0	785.41	135
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	91.47	0	28.92	0	206.95	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.46	0	1.09	0	7.17	112
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	52.04	0	52.03	0	113.9	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.89	0	1.01	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.92	0	2.72	0	10.37	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.31	0	0.09	0	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.4	0	0.1	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	5.57	0	1.83	0	8.62	75
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	21.43	0	31.22	0	58.55	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.81	1.46	0.35	2.08	0.27	7.19	159

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	678.4	686.2	67.3	481.2	95.3	2008.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2864.2	2886.1	284.8	2025.2	400	8460.5	100
Białko [g]	10%	100	29.7	31.9	0.7	15.8	5.9	84.1	85
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	21.7	0.2	15.3	4	55	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	3.4	0	2.4	2.4	14.5	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.5	0	2.2	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	4.6	0.1	3.3	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	67.4	0	63.4	0	142.1	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.65	93.82	16.84	70.91	8.77	301.01	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.29	14.7	11.58	4.71	8.77	66.07	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	6.19	2.45	1.8	0	13.94	47
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.96
Sód [mg]	10%	2000	2482.3	1275.7	2.34	789.34	97.2	4646.89	232
Potas [mg]	10%	4700	517.71	191.68	138.06	283.72	0	1131.18	24
Wapń [mg]	10%	900	600.58	39.15	14.04	43.7	162	859.48	96
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	86.14	17.55	72.27	0	466.36	80
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	14.74	9.36	18.56	0	90.34	30
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	1	0.35	1.38	0	4.23	66
Witamina A [μg]	25%	565	39.76	34.32	5.16	31.25	0	110.51	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.53	0	1.31	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	2.59	3	0.36	2.31	0	8.27	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.04	0.01	0.05	0	0.28	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.12	0.04	0.16	0	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	1.52	0.09	0.6	0	3.46	30
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.85	2.23	3.1	18.75	0	47.94	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.89	3.54	0	2.19	0.27	11.61	258

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	711.1	634.4	41.5	462.6	133.6	1983.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2999.9	2664.3	175.4	1949	559.5	8348.3	100
Białko [g]	10%	100	31.7	32.6	0.3	13.3	14.8	92.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	21.3	0.3	13.4	6.7	57.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4.2	0	3	4	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	9.3	0	2.9	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	4.9	0	3.9	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	80.8	0	0	0	91.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.18	83.33	10.08	72.69	3.37	283.66	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.02	19.13	9.72	5.61	3.37	54.86	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.8	10.76	1.71	1.23	0	19.5	65
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.58
Sód [mg]	10%	2000	1141.52	284.85	0	827.2	378	2631.57	131
Potas [mg]	10%	4700	590.94	1726.48	0	147.05	0	2464.48	53
Wapń [mg]	10%	900	324.46	136.46	0	18.13	0	479.06	53
Fosfor [mg]	10%	580	404.49	433.79	0	19.65	0	857.94	148
Magnez [mg]	10%	304.5	83.13	102.23	0	9.41	0	194.78	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.8	3.64	0	0.49	0	5.94	93
Witamina A [μg]	25%	565	12.04	82.92	0	34.75	0	129.71	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1	0	1.01	0	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	3.22	4.39	0	2.69	0	10.31	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.26	0	0.02	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.53	0	0.04	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.58	8.79	0	0.52	0	11.89	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.22	49.75	0	20.85	0	77.83	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	0.79	0	2.29	1.05	6.57	146

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	725.7	742.2	74.5	466.3	51	2059.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3053.5	3109.5	314.9	1958.2	215.1	8651.5	103
Białko [g]	10%	100	32.4	44.8	2.2	21.6	2.1	103.4	103
Tłuszcz [g]	10%	66	22.4	31.6	1.2	18.6	1.3	75.2	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	5	0.3	7.4	0.2	20.9	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	14.3	0	1.4	0	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	8.3	0	3.1	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	137.9	0	0	0	463.2	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.25	74.76	13.65	53.5	7.55	250.73	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.69	14.34	9.21	8.13	7.29	53.66	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.48	10.65	0.16	0.91	0	17.22	58
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.87
Sód [mg]	10%	2000	884.88	458.03	32.25	2586.15	756	4717.32	236
Potas [mg]	10%	4700	704.71	1654.22	0	219.91	0	2578.86	55
Wapń [mg]	10%	900	335.86	118.54	15.11	319.51	0	789.04	88
Fosfor [mg]	10%	580	581.65	277.47	0	23.77	0	882.9	152
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	83.11	0	10.09	0	190.25	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	2.75	0	0.52	0	7.88	123
Witamina A [μg]	25%	565	204.15	66.43	0	13.95	0	284.53	50
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.91	0	1.01	0	4.49	45
witamina E [mg]	30%	9	3.02	5.82	0	2.04	0	10.89	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.26	0	0.04	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.34	0	0.04	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.07	6.81	0	0.6	0	8.49	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.92	39.85	0	8.36	0	54.15	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	1.27	0.08	7.18	2.1	11.79	262

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2036.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8569.4	102
Białko [g]	10%	100	94.1	94
Tłuszcz [g]	10%	66	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.8	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	280.91	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.07	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.28	54
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	56
Sód [mg]	10%	2000	3821.1	191
Potas [mg]	10%	4700	2062.03	44
Wapń [mg]	10%	900	722.28	80
Fosfor [mg]	10%	580	733.21	126
Magnez [mg]	10%	304.5	168.72	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.89	92
Witamina A [µg]	25%	565	127.33	23
Witamina D [µg]	10%	10	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	9.2	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.2	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.32	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.55	212