

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

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-27				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. 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# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iżż 14%, #Kiełbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskiej], Sól	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 60.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna,	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 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# Dżem brzoskwinowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 9. 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]	biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1% 5. p#o Kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 130.00g składniki: Indyk tuszka 58%, p# Bułka kajzerka 14% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 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]	biała 0% glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. # pasta z soczewicy i kopru 50.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 7. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).]		
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-28				
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 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka	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 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 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: cykoria, żyto] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 8. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 9. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. p# Sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1% 6. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%		4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# Twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-29

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 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 8. 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).]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, # Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 4. P# Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. k#o Schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g 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 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 60.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. p#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-30

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

1. 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 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 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#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa węgierska 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, # Passata pomidorowa M 23% [składniki: pomidory, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, Szynka wieprzowa S 11%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	--	---	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-31

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 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 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: cykoria, żyto] 7. p# Serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 8. 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).]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 150.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 6. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. Jabłko 200.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 60.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 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. 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] 8. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 9. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. 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% 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Musztarda sarepska 30.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina] 7. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 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. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 8. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]	1. p# 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. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. #Rolada pieczona z pieczarkami 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 68%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 7. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. Ciasto murzynek 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 24% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 23%, Cukier 18%, Masło ekstra (mleko) 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 5% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], Skrobia ziemniaczana 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 80.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 60.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 7. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	676.1	833.8	41.5	447.1	149.8	2148.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2854.1	3493.3	175.4	1882.8	625	9030.7	107
Białko [g]	10%	100	25.8	39.3	0.3	16.8	10.8	93.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	11.4	37.3	0.3	10.9	9.4	69.5	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	7.8	0	1.9	6.4	20.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	13.3	0	3.8	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	6.4	0	4.8	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.5	179	0	0	0	189.6	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	122.74	88.98	10.08	73.98	5.4	301.19	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.54	12.43	9.72	2.27	5.4	54.37	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.46	8.01	1.71	7.4	0	27.59	93
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.42
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.26
Sód [mg]	10%	2000	1049.06	968.68	0	1189.29	54	3261.04	162
Potas [mg]	10%	4700	658.45	602.08	0	289.2	0	1549.74	33
Wapń [mg]	10%	900	296.34	86.25	0	31.56	0	414.16	47
Fosfor [mg]	10%	580	426.52	201.72	0	135.08	0	763.33	132
Magnez [mg]	10%	304.5	108.48	49	0	57.36	0	214.85	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.7	3.11	0	1.95	0	7.76	121
Witamina A [μg]	25%	565	9.86	40.23	0	7.33	0	57.43	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.87	0	1.01	0	2.97	30
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.7	0	2.65	0	10.08	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.16	0	0.15	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.35	0	0.05	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.21	1.46	0	2.67	0	8.35	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.91	4.89	0	4.4	0	15.21	23
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	2.69	0	3.3	0.15	8.15	181

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	737.5	606.9	105	436.7	95.3	1981.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3102.9	2535.3	445.2	1836.1	400	8319.7	99
Białko [g]	10%	100	35.6	24.7	1	16.6	5.9	84.1	85
Tłuszcz [g]	10%	66	22.3	32.5	0.3	13.2	4	72.5	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.2	5.8	0.1	2.3	2.4	20	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	15.8	0	4.8	0	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	7.3	0	6.2	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	315.4	0	0.6	0	327.5	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.39	57.18	25.38	66.18	8.77	259.91	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.21	8.61	20.73	4.68	8.77	59.02	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.75	7.07	1.83	7.11	0	23.78	80
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.79
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.22
Sód [mg]	10%	2000	2862.74	202.16	1.08	622.5	97.2	3785.69	189
Potas [mg]	10%	4700	601.39	1542.69	426.6	296.56	0	2867.25	61
Wapń [mg]	10%	900	610.8	159.62	6.48	76.44	162	1015.36	113
Fosfor [mg]	10%	580	373.96	445.66	21.6	200.76	0	1041.99	180
Magnez [mg]	10%	304.5	74.82	101.91	35.64	48.8	0	261.17	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.3	5.36	0.43	1.95	0	10.06	158
Witamina A [µg]	25%	565	36.11	48.49	8.1	8.67	0	101.37	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	2.32	0	1.36	0	4.77	48
witamina E [mg]	30%	9	2.83	5.15	0.22	3.7	0	11.92	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.33	0.03	0.17	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.86	0.1	0.22	0	1.65	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.9	6.44	0.51	2.81	0	12.66	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	29.09	4.85	5.2	0	60.82	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.95	0.56	0	1.72	0.27	9.46	210

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	667.8	729	63.1	480.6	108.8	2049.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2815.6	3068	267.5	2018.3	457.3	8626.9	101
Białko [g]	10%	100	28	30.6	2.4	21.2	14.8	97.2	97
Tłuszcz [g]	10%	66	13.9	21.8	0	16.4	4	56.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	5.2	0	4	2.7	16.6	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	6.8	0	3.7	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	3.6	0	5.1	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	51.8	8.3	0	126.9	0	187.1	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.92	105.57	14.3	65.47	3.24	301.53	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.55	26.72	13.5	2.88	2.7	60.35	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.75	6.39	1.88	7.36	0	26.39	88
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.03
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.71
Sód [mg]	10%	2000	1012.54	931.77	54	1007.01	378	3383.32	170
Potas [mg]	10%	4700	762.98	1009.68	0	323.59	0	2096.27	44
Wapń [mg]	10%	900	304.17	289.22	0	45.1	0	638.49	71
Fosfor [mg]	10%	580	505.29	281.87	0	198.82	0	985.99	170
Magnez [mg]	10%	304.5	127.51	72.71	0	49.06	0	249.29	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	1.75	0	2.69	0	7.7	120
Witamina A [µg]	25%	565	7.73	63.27	1530	9.81	0	1610.82	285
Witamina D [µg]	10%	10	1.67	0.01	0	1.96	0	3.65	37
witamina E [mg]	30%	9	2.72	3.26	3.78	2.83	0	12.6	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.19	0	0.17	0	0.78	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.42	0	0.24	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	1.91	0	2.71	0	10.96	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.64	37.96	26.99	5.88	0	75.49	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	2.58	0.15	2.79	1.05	8.45	188

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	740.9	647	67.3	462.9	95.3	2013.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3122.4	2701.9	284.8	1948.2	400	8457.5	100
Białko [g]	10%	100	38.7	35.7	0.7	14	5.9	95.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	35.3	0.2	11.5	4	68.6	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	10.6	0	2.2	2.4	20.7	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	14.7	0	2.9	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	6.2	0.1	5	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	131.7	0	57	0	200.1	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.09	50.52	16.84	80.52	8.77	268.76	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.25	17.45	11.58	5.56	8.77	59.64	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.63	7.98	2.45	9.62	0	29.7	99
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.83
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.32
Sód [mg]	10%	2000	1162.99	713	2.34	751.05	97.2	2726.59	137
Potas [mg]	10%	4700	738.12	1517.87	138.06	615.29	0	3009.35	64
Wapń [mg]	10%	900	341.2	83.86	14.04	49.92	162	651.02	73
Fosfor [mg]	10%	580	596.03	226.65	17.55	213.82	0	1054.06	182
Magnez [mg]	10%	304.5	118.51	70.85	9.36	72.7	0	271.43	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.69	2.53	0.35	2.77	0	9.35	146
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	126.36	5.16	43.61	0	184.96	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.28	0	1.62	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	3.02	4.91	0.36	3.24	0	11.56	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.43	0.01	0.22	0	1.07	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.32	0.04	0.21	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.98	4.98	0.09	3.88	0	11.95	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	75.81	3.1	26.16	0	110.98	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	1.98	0	2.08	0.27	6.81	152

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	647.5	609.8	89.2	510	149.8	2006.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2729.7	2562.6	376.7	2141.6	625	8435.8	99
Białko [g]	10%	100	30.5	32.8	0.7	15.5	10.8	90.4	92
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	20.3	0.7	17.1	9.4	62.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.1	0	2.3	6.4	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	9.6	0	7.2	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	5.1	0.1	7.5	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	64.6	0	0	0	75.8	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.07	77.58	21.78	77.65	5.4	284.49	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.96	11.5	17.46	5.39	5.4	57.72	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.82	7.6	3.6	8.77	0	27.79	92
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.99
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.08
Sód [mg]	10%	2000	1042.03	723.18	3.6	631.3	54	2454.12	123
Potas [mg]	10%	4700	597.45	843.56	241.2	423.68	0	2105.9	45
Wapń [mg]	10%	900	304.3	125.3	7.2	43.86	0	480.66	54
Fosfor [mg]	10%	580	369.05	198.12	16.2	139.56	0	722.94	125
Magnez [mg]	10%	304.5	74.23	74.18	5.4	52.75	0	206.57	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.4	2.61	0.54	2.26	0	7.82	122
Witamina A [µg]	25%	565	37.2	74.97	13.8	13.13	0	139.1	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.63	0	1.35	0	3.08	31
witamina E [mg]	30%	9	2.89	4.43	0.68	4.66	0	12.67	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.2	0.05	0.18	0	0.69	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.25	0.04	0.08	0	0.86	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.9	3.49	0.28	3.04	0	9.73	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.31	26.06	8.27	7.88	0	64.54	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	2	0.01	1.75	0.15	6.13	136

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	687.1	548.3	81.7	511.5	95.3	1924.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2899.3	2302.9	345.8	2144.8	400	8093	96
Białko [g]	10%	100	26.4	33.5	1.9	16	5.9	83.9	84
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	17.9	0.9	20.6	4	56.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	2.4	0.2	6	2.4	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	8.7	0.3	2.2	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.9	0	4.8	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	88.2	29.3	0	0	127.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.37	68.53	16.68	68.8	8.77	284.17	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.53	18.65	10.3	5.06	8.77	66.33	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.09	10.65	0.66	7.03	0	28.45	95
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.35
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.3
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.34
Sód [mg]	10%	2000	1027.99	323.64	12.96	1189.86	97.2	2651.67	132
Potas [mg]	10%	4700	602.67	1840.78	38.31	238.22	0	2719.99	58
Wapń [mg]	10%	900	292.51	119.8	4.72	26.27	162	605.32	68
Fosfor [mg]	10%	580	423.77	459.26	18.46	129.25	0	1030.76	177
Magnez [mg]	10%	304.5	117.07	112.49	1.58	46	0	277.16	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.63	3.1	0.24	1.78	0	7.77	122
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	30.58	1.56	34.2	0	71.89	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0.13	1.35	0	3.05	31
witamina E [mg]	30%	9	2.46	4.01	0.12	3.03	0	9.62	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.34	0.01	0.14	0	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.4	0.04	0.08	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4	15.86	0.03	2.83	0	22.73	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	18.34	0.93	20.52	0	43.13	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	0.89	0.03	3.3	0.27	6.62	147

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.6	566.9	151.2	524.6	51	2008.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3008.9	2385.5	632.7	2198.9	215.1	8441.4	101
Białko [g]	10%	100	31.1	37	2.8	17.5	2.1	90.7	91
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	16	8	21.7	1.3	65.9	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	5.2	4.9	7	0.2	23.4	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	3.8	2.2	2.2	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	2.1	0.1	4.9	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	39.5	57.2	0	0	340.5	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.35	72.62	16.89	68.32	7.55	275.76	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.83	12.16	8.51	9.75	7.29	52.56	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.99	8.14	0.33	7.19	0	25.66	85
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.03
Sód [mg]	10%	2000	887.59	166.84	18.7	1254.78	756	3083.92	154
Potas [mg]	10%	4700	771.08	1009.32	16.56	374.71	0	2171.7	45
Wapń [mg]	10%	900	343.5	131.39	14.83	32.68	0	522.42	59
Fosfor [mg]	10%	580	622.44	274.52	22.18	154.81	0	1073.96	185
Magnez [mg]	10%	304.5	122.49	63.89	2.95	54.73	0	244.08	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.17	2.88	0.23	2.11	0	10.41	163
Witamina A [μg]	25%	565	9.28	90.9	23.23	13.95	0	137.37	24
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	1.21	0.23	1.35	0	5.02	50
witamina E [mg]	30%	9	3.1	2.91	0.21	3.03	0	9.27	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.18	0	0.19	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.46	0.05	0.08	0	1.41	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.75	5.58	0	3.32	0	11.66	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	54.54	0	8.36	0	68.48	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	0.46	0.05	3.48	2.1	7.7	171

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2018.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8486.4	100
Białko [g]	10%	100	90.7	91
Tłuszcz [g]	10%	66	64.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	206.9	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	282.26	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.57	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	27.05	90
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3049.48	152
Potas [mg]	10%	4700	2360.03	50
Wapń [mg]	10%	900	618.21	69
Fosfor [mg]	10%	580	953.29	164
Magnez [mg]	10%	304.5	246.36	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.69	136
Witamina A [µg]	25%	565	328.99	58
Witamina D [µg]	10%	10	3.65	37
witamina E [mg]	30%	9	11.1	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.58	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	62.66	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.62	169