

Plan żywieniowy: 11. Dieta wegetariańska 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: 58%, białka: 15%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-27				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Owsianka z jabłkiem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13% 2. p# Chleb zwykły 130.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g	1. #we Zupa jarzynowa zabelana jogurtem kokosowym (bezmięsna) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. #we Tofu w sosie ala curry 200.00g składniki: #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 35% [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. #we Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 80.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 63%, Pomidory suszone w oleju S 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. p# Chleb zwykły 30.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Papryka czerwona 30.00g 4. Jaja gotowane IŻŻ 30.00g

składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 6. #we Pasta jaglana na słodko 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1%	%, wapń.], Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Kukurydza konserwowa 3%, #napój kokosowy alpro 3% [składniki: woda, krem kokosowy z wodą (5,3%), ryż (3,3%), wapń, stabilizatory (guma guar, guma gellan, guma ksantanowa), sól morską, aromaty, witaminy (B12, D2).], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 5. #bm Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		mieszanka herbat czarnych]	
--	---	--	-----------------------------	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglone], Cynamon mielony 0% 2. p# Chleb zwykły 130.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 60.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.] 6. p# Powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]	1. #we Zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym (beźmięśna) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Marchew 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0% 2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 3. #we Sos szpinakowy na kokosie 300.00g składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa 10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. p# Makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]	1. Jabłko 200.00g	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. bm# Pasta jajeczna-brokułowa 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. #we Ryż biały z ciecierzycą i cukinią 200.00g składniki: Ciecierzycą w puszcze 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. #we nutella jaglana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Banan 33%, płatki jaglane Melvit 20% [składniki: płatki jaglany], Kakao WEDEL 1% 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]	1. #we Zupa krem z białych warzyw (bezmieśna) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Pietruszka korzeń 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. k# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. # pasta z soczewicy i kopru 80.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Chleb zwykły 30.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ogórek 30.00g 4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Owsianka z jabłkiem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13% 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. 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] 5. #bm Pasta z ciecierzycy 60.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2% 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]	1. #we Zupa ogórkowa niezabielana (bezmieśna) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. #we Pulpety falafele z pieca 165.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 65%, bułki pszenne zwykłe 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kumin kmin rzymski 0% 3. #bm Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Mandarynki 55.00g 2. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. #we pasta z tofu 130.00g składniki: tofu naturalne Go Vege (soja) 58% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Słonecznik nasiona 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Chleb zwykły 30.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Papryka czerwona 30.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglone], Cynamon mielony 0% 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]	1. #we Zupa jarzynowa zabelana jogurtem kokosowym (beźmięśna) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. #we kotlet z selera 200.00g składniki: Seler korzeniowy 75%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. RW Marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. Pasztet z ciecierzycy 85.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Chleb zwykły 30.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ogórek 30.00g 4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta pomidorowo-jaglana 80.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 3% 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]	1. #bm Zupa krem z marchwi z napojem owsianym 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna (pszenica) 1% 2. RW Ziemniaki pieczone 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. #we fasolka w sosie pomidorowym z dynią 300.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 33%, Passata S 33%, Dynia 23%, Pieczarka uprawna świeża 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 100.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]	1. p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Jaglanka na napoju owsianym z kakao 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglanc], Kakao 16% proszek 0% 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Jaja gotowane iŻŻ 100.00g 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]	1. #we Zupa pieczarkowa z mlekiem kokosowym (bezmieśna) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 32%, #napój kokosowy alpro 20% [składniki: woda, krem kokosowy z wodą (5,3%), ryż (3,3%), wapń, stabilizatory (guma guar, guma gellan, guma ksantanowa), sól morską, aromaty, witaminy (B12, D2).], Pieczarka uprawna świeża 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. #we Kotlet z groszku, panierowany w otrębach, pieczony z pieca 150.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 58%, Płatki owsiane 14%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, Otręby pszenne 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. p#d ciasto marchewkowe 70.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%	1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. #we Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 84%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Chleb zwykły 30.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju 5 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%

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	793.3	579.3	67.3	605	151.3	2196.5	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3345.5	2426.9	284.8	2537.3	633.5	9228.3	110
Białko [g]	10%	100	20.8	19.6	0.7	16	6.5	63.8	65
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	24.3	0.2	23.8	6.5	71	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.5	3.8	0	1.8	0.9	8.2	36
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	9.6	0	9.1	3.2	27	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	5.2	0.1	4.8	1.4	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0.5	0	0	76.1	76.7	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	147.87	75.07	16.84	85.67	18.11	343.58	146
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	27.74	12.9	11.58	5.45	1.95	59.64	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.52	9.49	2.45	8.39	3.26	36.13	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.75
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.01
Sód [mg]	10%	2000	1022.75	990.7	2.34	1102.23	344.66	3462.7	173
Potas [mg]	10%	4700	342.91	588.26	138.06	70.95	98.27	1238.46	27
Wapń [mg]	10%	900	38.77	58.78	14.04	14.69	13.93	140.22	17
Fosfor [mg]	10%	580	198.09	86.98	17.55	12.04	52.47	367.14	63
Magnez [mg]	10%	304.5	63.48	34.93	9.36	7.38	6.47	121.62	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.31	1.48	0.35	0.39	0.65	5.2	80
Witamina A [μg]	25%	565	12.18	47.61	5.16	4.78	32.43	102.18	18
Witamina D [μg]	10%	10	0	0	0	0	0.36	0.36	4
witamina E [mg]	30%	9	2.53	4.42	0.36	3.39	1.56	12.28	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.1	0.01	0.01	0.02	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.11	0.04	0.03	0.14	0.43	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.74	1.21	0.09	0.1	0.42	2.57	23
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.3	28.56	3.1	2.86	19.46	61.3	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	2.75	0	3.06	0.95	8.65	192

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	783.4	642.5	89.2	492.2	220.1	2227.7	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3302.6	2703.2	376.7	2068.8	923	9374.5	111
Białko [g]	10%	100	25.4	24.6	0.7	17.9	5.5	74.2	75
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	15	0.7	14.5	9.6	58	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2	2.6	0	1.9	0.7	7.4	33
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.4	0	7	5.2	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.1	3.3	0.1	3.2	2.7	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	126.8	0	126.8	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	134.07	111.23	21.78	77.32	28.19	372.6	158
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.5	11.69	17.46	5.74	1.7	62.11	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.84	18	3.6	9.81	0.91	41.18	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.03
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	65.72
Sód [mg]	10%	2000	1266.73	209.04	3.6	979.13	49.66	2508.17	124
Potas [mg]	10%	4700	133.22	773.88	241.2	357.18	138.76	1644.25	35
Wapń [mg]	10%	900	21.43	128.07	7.2	47.78	11.44	215.94	23
Fosfor [mg]	10%	580	16.9	177.27	16.2	115.18	39.45	365.01	64
Magnez [mg]	10%	304.5	10.45	73.34	5.4	22.01	13.31	124.52	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.77	3.49	0.54	1.67	0.41	6.9	108
Witamina A [μg]	25%	565	5.23	63.47	13.8	66.1	4.7	153.32	27
Witamina D [μg]	10%	10	0	0	0	0.61	0	0.61	6
witamina E [mg]	30%	9	1.54	3.74	0.68	3.42	1.97	11.36	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.19	0.05	0.07	0.03	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.03	0.25	0.04	0.27	0.01	0.62	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.23	2.28	0.28	0.91	0.32	4.04	36
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.13	38.08	8.27	39.66	2.82	91.99	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.51	0.58	0.01	2.71	0.13	6.27	139

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	866.4	543.3	46.5	520.6	151.1	2128.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3658.4	2281.9	196.6	2190.8	633	8960.9	106
Białko [g]	10%	100	21.2	22.9	0.5	16.6	7.2	68.6	69
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	17.5	0.2	13.9	6.4	52.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.5	3.2	0	1.2	0.7	6.8	31
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	8.3	0	7.2	2.3	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.2	3.6	0	3.8	1.2	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	294.5	0	0	0	294.5	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	169.63	79.04	11.25	86.6	17.46	364	154
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	37.91	14.53	10.35	4.03	1.25	68.08	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.45	11.05	1.53	8.95	2.86	36.85	124
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	65.05
Sód [mg]	10%	2000	1125.69	295.61	3.6	951.69	421.61	2798.22	140
Potas [mg]	10%	4700	491.21	1427.99	0	214.42	34.28	2167.92	46
Wapń [mg]	10%	900	20.88	152.62	0	14.87	4.21	192.59	21
Fosfor [mg]	10%	580	33.7	366.15	0	24.29	6.3	430.46	74
Magnez [mg]	10%	304.5	40.69	86.96	0	12.74	2.96	143.36	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.93	4.87	0	0.62	0.05	6.49	102
Witamina A [μg]	25%	565	42.69	313.26	0	11.04	1.83	368.83	65
Witamina D [μg]	10%	10	0	1.39	0	0	0	1.39	14
witamina E [mg]	30%	9	2.3	4.54	0	2.95	0.87	10.68	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.34	0	0.04	0	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.69	0	0.04	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.92	3.81	0	0.61	0.04	5.4	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	25.61	76.68	0	6.62	1.1	110.03	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	0.82	0.01	2.64	1.17	6.99	155

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	824.6	722.7	63.9	606.3	156.6	2374.3	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3472.2	3037.4	269.9	2544.7	654.3	9978.7	118
Białko [g]	10%	100	19	23.9	0.6	24.8	5.1	73.6	74
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	21.8	0.4	22	7.3	73.7	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	2.2	0	2	0.5	6.8	30
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	10.6	0	7.2	3.9	28.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.8	0	6	2.1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	38.8	0	0	0	38.8	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	142.62	114.3	15.62	81.49	19.77	373.83	157
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	32.72	17.57	14.27	7.33	2.1	74.01	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.06	13.62	2.65	9	4.42	39.76	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.52
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.27
Sód [mg]	10%	2000	886.22	798.24	0.49	1047.58	443.85	3176.41	158
Potas [mg]	10%	4700	339.54	983.86	93.55	171.27	69.74	1657.98	35
Wapń [mg]	10%	900	34.69	106.5	14.85	27.96	3.78	187.8	21
Fosfor [mg]	10%	580	198.47	145	8.91	84.6	8.52	445.51	77
Magnez [mg]	10%	304.5	61.36	81.29	8.41	41.06	4.3	196.44	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.11	3.67	0.14	0.82	0.16	6.94	108
Witamina A [µg]	25%	565	10.99	52.33	12.7	5.64	32.45	114.14	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.18	0	0	0	0.18	2
witamina E [mg]	30%	9	3.11	4.36	0.07	4.45	2.01	14.02	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.15	0.04	0.12	0.01	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.09	0.2	0.01	0.05	0.03	0.39	39
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.73	1.96	0.09	0.8	0.4	3.99	35
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.59	13.79	7.62	3.38	19.47	50.87	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	2.21	0	2.9	1.23	7.94	176

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	772	866.6	41.5	504.6	151.1	2336	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3254.3	3631.8	175.4	2123.4	633	9818.2	117
Białko [g]	10%	100	23.8	19.1	0.3	16.1	7.2	66.6	66
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	31.9	0.3	13.1	6.4	69.5	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.3	4.1	0	1.1	0.7	8.4	38
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.4	16	0	6.4	2.3	30.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.4	9	0	3.3	1.2	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	0	0	27.5	0	154.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	134.11	137.11	10.08	85.15	17.46	383.92	162
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.03	17.87	9.72	5.54	1.25	54.43	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.53	22.71	1.71	9.44	2.86	46.27	155
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.68
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64
Sód [mg]	10%	2000	1181.86	458.7	0	982.42	421.61	3044.6	152
Potas [mg]	10%	4700	194.15	1286.58	0	208.45	34.28	1723.48	36
Wapń [mg]	10%	900	26.74	165.96	0	24.71	4.21	221.64	24
Fosfor [mg]	10%	580	87.55	393.49	0	43.33	6.3	530.67	91
Magnez [mg]	10%	304.5	12.25	152.56	0	13.38	2.96	181.16	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	3.87	0	0.69	0.05	5.87	92
Witamina A [μg]	25%	565	37.63	21.63	0	28.08	1.83	89.19	16
Witamina D [μg]	10%	10	0.61	0	0	0.13	0	0.74	7
witamina E [mg]	30%	9	2.45	7.15	0	2.71	0.87	13.2	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.51	0	0.04	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.29	0	0.07	0	0.6	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.68	5.82	0	0.56	0.04	7.12	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.57	12.98	0	6.44	1.1	43.11	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	1.27	0	2.72	1.17	7.61	169

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	803.4	711	105	519.3	94.9	2233.7	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3387.1	2980.3	445.2	2184	394.4	9391.3	112
Białko [g]	10%	100	19.7	20.6	1	23.9	0.5	65.9	67
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	24.7	0.3	14.9	6.8	64.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.5	1.8	0.1	2	6.2	11.7	53
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	11.6	0	3.9	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.3	6.7	0	2.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	147.87	112.19	25.38	76.5	7.96	369.91	156
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	30.15	25.5	20.73	5.25	0.67	82.32	174
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.4	21.45	1.83	8.74	0.54	43.97	147
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	9.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.95
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.79
Sód [mg]	10%	2000	1350.68	759.56	1.08	1281.99	21.6	3414.93	171
Potas [mg]	10%	4700	417.68	2348.06	426.6	146.05	0	3338.4	71
Wapń [mg]	10%	900	28.41	146.17	6.48	11.07	0	192.13	21
Fosfor [mg]	10%	580	59.92	320.43	21.6	14.2	0	416.16	71
Magnez [mg]	10%	304.5	48.32	127.02	35.64	8.28	0	219.27	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.39	3.65	0.43	0.49	0	5.97	94
Witamina A [µg]	25%	565	12.55	193.51	8.1	37.63	0	251.79	44
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.17	0	0	0	0.17	2
witamina E [mg]	30%	9	1.79	6.01	0.22	2.26	0	10.3	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.41	0.03	0.02	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.4	0.1	0.04	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.93	6.92	0.51	0.66	0	9.03	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.53	47.82	4.85	22.57	0	82.79	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.75	2.1	0	3.56	0.06	8.53	189

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	819.4	678.7	213.3	436.8	201.1	2349.5	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3451.6	2850.3	890.5	1828.9	840.1	9861.7	118
Białko [g]	10%	100	28.1	22.7	2.3	12.5	4	69.9	70
Tłuszcz [g]	10%	66	21.1	20.5	12.2	17.9	11.3	83.2	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	2.6	2.5	1.3	0.8	10.8	50
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7	9.9	5.8	9.6	4.7	37.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.6	5.8	2.9	5.2	2.4	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	253.8	58.7	22.6	0	0	335.2	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	133.65	109.46	24.26	61.66	21.08	350.13	148
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.2	12.31	13.89	5.7	1.63	52.74	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.16	17.35	1.66	10.61	0.99	39.79	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	37.98
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	51.78
Sód [mg]	10%	2000	1232.27	259.13	25.35	833.6	210.96	2561.32	129
Potas [mg]	10%	4700	219.34	918.98	77.38	179.31	0	1395.04	31
Wapń [mg]	10%	900	45.25	168.33	9.93	40.01	0	263.53	29
Fosfor [mg]	10%	580	162.93	466.08	23.33	59.14	0	711.5	122
Magnez [mg]	10%	304.5	18.58	144.47	6.31	25.56	0	194.93	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.01	6.33	0.33	1.55	0	10.24	159
Witamina A [µg]	25%	565	7.03	31.83	14.76	38	0	91.63	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.22	1.15	0.1	0	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	2.05	4.64	2.09	4.26	1.7	14.77	164
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.38	0.01	0.07	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.59	0.04	0.09	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.36	4.84	0.1	0.94	0	6.25	54
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.21	19.09	0.28	22.8	0	46.41	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.71	0.07	2.31	0.58	6.4	141

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2263.7	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	9516.2	113
Białko [g]	10%	100	68.9	69
Tłuszcz [g]	10%	66	67.4	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.6	39
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	365.42	154
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	64.76	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	40.57	136
% energii z białka	10%	15	-	11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2995.19	150
Potas [mg]	10%	4700	1880.79	40
Wapń [mg]	10%	900	201.98	22
Fosfor [mg]	10%	580	466.64	80
Magnez [mg]	10%	304.5	168.76	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.8	106
Witamina A [µg]	25%	565	167.3	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.85	9
witamina E [mg]	30%	9	12.37	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.48	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.5	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.48	166