

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 10-16.11.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-11-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-10				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 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. P# Twaróg z natką pietruszki 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko , bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0% 3. #Medaliony mieszane zapiekane z szpinakiem i	1. #mus jaglanka (kwiat pomarańczy) 100.00g [składniki: jabłka, kasza jaglana gotowana (woda, kasza jaglana)banany, marakuja, ekstrakt neroli]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 80.00g [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 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorką m 80.00g składniki: # Ciecierzka po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzka, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki:	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, 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 (karoteny).] 7. 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]	mozzarella 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, p# Ser Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, 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. p#o Surówka z buraka i kapusty 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		Śledź (ryba) 60%, 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, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 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).]
---	---	--	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	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 węgierska 400.00g 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. #Schab duszony w sosie własnym z dodatkiem pieczarek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Schab wieprzowy bez kości 32%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2% 4. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 5. 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. #Placek łaciaty (z serem) 70.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 14%, jaja gotowane iż 11%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Masło ekstra (mleko) 5%, Powidła śliwkowe 3%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 1% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], # Budyń śmietankowy 1% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 0%	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 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. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 3 - Środa, 2025-11-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 4. P#w kielbasa żywiocka 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.)] 5. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 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).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	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 kalafiorowa - krem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Por 3%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Kurczak tuszka 3%, Marchew 3%, Ziemniaki późne 3%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 5. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 250.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włośzczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola 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]	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 80.00g [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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna z groszkiem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 50%, Groszek zielony mrożony 30%, p# Jogurt naturalny 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, 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# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 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).] 7. 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 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 koperkowa z brokułami i kalafiejem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. #ryż pomidorowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory] 4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 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. # Pasztet pieczony - wieprzowy 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. p#w Połędwica sopočka 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.] 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# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 4. 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).] 5. p# Dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. 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 buraczkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. RW Ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 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] 7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka,	1. RW Jabłko 200.00g 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 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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 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 wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

	stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-15				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 4. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 5. 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.) 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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, 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. p#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej	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] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. RW Galaretką z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [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.] 7. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 7. 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]	(triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 6. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%		(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: 7 - Niedziela, 2025-11-16				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 5. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty	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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4%	1. p#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 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) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

przypraw, naturalne aromaty] 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).] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%		sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Pasta z dwóch serów i brokuł 50.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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).]	
---	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-11-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	639.8	619.7	53.5	593.1	108.8	2015.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2694.8	2598.7	225.9	2489.9	457.3	8466.7	101
Białko [g]	10%	100	23.2	38.3	0.9	22.4	14.8	99.7	99
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	24	0.4	21.6	4	65.6	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	7.1	0	5.4	2.7	18.1	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.4	10.5	0	4.7	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.8	3.8	0	6	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	76.3	0	12.4	0	90.4	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.77	67.45	12.6	81.15	3.24	272.22	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.96	16.77	8.1	3.79	2.7	48.33	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.06	10.12	2.25	8.16	0	31.6	106
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	23.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.1
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.76
Sód [mg]	10%	2000	881.02	509.64	0	1570.43	378	3339.09	167
Potas [mg]	10%	4700	456.06	1838.32	0	364.7	0	2659.09	57
Wapń [mg]	10%	900	121.68	130.27	0	49.23	0	301.18	33
Fosfor [mg]	10%	580	290.1	421.89	0	182.48	0	894.48	154
Magnez [mg]	10%	304.5	71.68	116.33	0	70.55	0	258.57	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.85	4.04	0	2.33	0	9.23	145
Witamina A [μg]	25%	565	16.75	60.4	0	10.93	0	88.09	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.79	0	5.06	0	7.22	73
witamina E [mg]	30%	9	4.3	2.95	0	3.13	0	10.39	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.6	0	0.15	0	1.01	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.42	0	0.08	0	0.83	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.02	12.84	0	3.19	0	20.06	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.05	36.24	0	6.55	0	52.85	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.44	1.41	0	4.36	1.05	8.34	185

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-11-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	544.3	633.6	179.2	591.2	51	1999.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2292.9	2649.1	749.3	2476.6	215.1	8383.2	101
Białko [g]	10%	100	29.7	30.9	5.5	20.5	2.1	88.9	90
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	31.4	9.6	26.1	1.3	81.7	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	6.9	3	8.8	0.2	23.9	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	13.3	4.2	2.2	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	5.9	1.6	4.8	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	24.1	31.1	0	0	56.1	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.94	61.1	17.69	71.96	7.55	239.26	100
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.53	19.79	8.82	8.98	7.29	54.42	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.37	8.75	0.39	7.21	0	24.73	82
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.71
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	47.36
Sód [mg]	10%	2000	1343.8	695.52	21.45	1442.97	756	4259.75	213
Potas [mg]	10%	4700	363.9	1489.72	45.65	252.13	0	2151.42	46
Wapń [mg]	10%	900	44.83	134.5	30.26	35.29	0	244.9	27
Fosfor [mg]	10%	580	122.77	310.08	59.19	134.47	0	626.52	107
Magnez [mg]	10%	304.5	39.89	81.19	3.59	48.16	0	172.84	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.63	2.76	0.2	1.94	0	6.55	102
Witamina A [µg]	25%	565	62.77	133.69	0.11	7.87	0	204.45	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.94	0.13	1.35	0	3.78	38
witamina E [mg]	30%	9	3.71	6.31	1.17	2.59	0	13.8	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.5	0.01	0.16	0	0.82	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.53	0.11	0.09	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.81	7.33	0.05	2.54	0	12.75	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	80.21	0.06	4.72	0	122.67	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	1.93	0.05	4	2.1	10.64	237

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-11-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	560.1	689.3	162.7	477.3	149.8	2039.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2355.3	2892.8	684.9	2006.5	625	8564.6	101
Białko [g]	10%	100	17.9	35.3	6.6	17.2	10.8	87.9	88
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	26.4	4.2	13.9	9.4	71	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	5.9	2.4	3.1	6.4	22.9	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	9.6	0	4.8	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.7	0.1	5.6	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	101.4	0	126.8	0	229.1	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	88.24	81.15	25.62	75.15	5.4	275.57	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.99	13.53	20.35	5.05	5.4	58.34	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.27	7.38	2.45	9.08	0	27.2	91
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.7
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	47.71
Sód [mg]	10%	2000	1413.01	277.97	99.54	700.04	54	2544.57	128
Potas [mg]	10%	4700	320.52	604.86	138.06	456.33	0	1519.78	33
Wapń [mg]	10%	900	64.63	102.94	176.04	69.2	0	412.82	46
Fosfor [mg]	10%	580	128.26	166.19	17.55	237.07	0	549.08	95
Magnez [mg]	10%	304.5	59.6	36.58	9.36	59.23	0	164.78	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.22	2.21	0.35	3.14	0	7.94	124
Witamina A [μg]	25%	565	7.19	90.9	5.16	17.26	0	120.53	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.56	0	1.96	0	3.87	40
witamina E [mg]	30%	9	2.44	3.28	0.36	3.51	0	9.6	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.18	0.01	0.26	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.11	0.31	0.04	0.29	0	0.76	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.08	2.12	0.09	3.49	0	7.8	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.31	40.55	3.1	10.35	0	58.33	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.92	0.77	0.27	1.94	0.15	6.36	142

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-11-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	538.1	659.7	187.9	518.5	95.3	1999.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2263.1	2762.8	789.9	2175.6	400	8391.6	100
Białko [g]	10%	100	25.6	39.6	1.7	23.8	5.9	96.7	98
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	29.3	6.3	19.2	4	74.8	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	4.1	0.7	5.4	2.4	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	11.8	0	7.3	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	7.2	0	5.6	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	125.2	0	48.6	0	174.7	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.21	63.44	31.95	66.51	8.77	247.89	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.79	18.73	3.01	3.61	8.77	40.93	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.37	8.43	1.71	8.08	0	26.6	89
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.71
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.28
Sód [mg]	10%	2000	2557	301.33	127.8	904.32	97.2	3987.65	199
Potas [mg]	10%	4700	363.9	1313.52	0	458.68	0	2136.11	46
Wapń [mg]	10%	900	347.5	149.51	0	48.58	162	707.6	79
Fosfor [mg]	10%	580	122.77	224.19	0	239.56	0	586.52	101
Magnez [mg]	10%	304.5	39.89	65.44	0	62.53	0	167.87	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.63	2.91	0	2.61	0	7.16	112
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	132.22	0	10.78	0	205.78	36
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.76	0	3.58	37
witamina E [mg]	30%	9	3.71	6.57	0	2.88	0	13.17	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.24	0	0.46	0	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.29	0	0.24	0	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.81	4.52	0	5.02	0	12.37	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	79.33	0	6.47	0	123.47	184
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.1	0.83	0.35	2.51	0.27	9.96	221

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-11-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	520.7	717.9	89.2	538.9	133.6	2000.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2192.9	3003.8	376.7	2262.1	559.5	8395.3	100
Białko [g]	10%	100	20.6	28	0.7	15.9	14.8	80.1	81
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	32.4	0.7	18.2	6.7	70.8	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	8.3	0	3.2	4	21	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	14.4	0	7.1	0	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	6.6	0.1	7.2	0	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	73	0	78	0	152	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	85.32	84.86	21.78	83.25	3.37	278.59	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.65	18.29	17.46	7.77	3.37	62.56	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.46	13.13	3.6	10.94	0	36.13	120
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.15
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.65
Sód [mg]	10%	2000	737.2	333.53	3.6	693.86	378	2146.2	108
Potas [mg]	10%	4700	297.3	1283.31	241.2	784.82	0	2606.64	55
Wapń [mg]	10%	900	51.58	147.88	7.2	107.87	0	314.54	35
Fosfor [mg]	10%	580	122.77	254.25	16.2	244.59	0	637.81	110
Magnez [mg]	10%	304.5	40.34	86.71	5.4	75.8	0	208.26	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.72	3.68	0.54	3.22	0	9.17	143
Witamina A [µg]	25%	565	59.02	53.76	13.8	26.8	0	153.39	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.47	0	1.72	0	3.55	36
witamina E [mg]	30%	9	3.44	4.93	0.68	4.42	0	13.48	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.26	0.05	0.24	0	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.32	0.04	0.24	0	0.75	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.48	4.08	0.28	3.93	0	10.79	95
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	18.13	8.27	16.08	0	77.91	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.04	0.92	0.01	1.92	1.05	5.36	120

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-11-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	530	850.1	105	448.8	95.3	2029.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2227.8	3583.9	445.2	1890.8	400	8547.8	102
Białko [g]	10%	100	23.5	49.9	1	26.2	5.9	106.6	107
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	20.2	0.3	9.9	4	51.4	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	6.7	0.1	2.1	2.4	17.6	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	4.4	0	2.2	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	2.3	0	5	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	120.9	0	0	0	121.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.73	121.19	25.38	67.91	8.77	297.99	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.54	27.22	20.73	4.9	8.77	66.18	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.69	8.12	1.83	8.53	0	26.18	87
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.22
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	59.06
Sód [mg]	10%	2000	2854	1097.24	1.08	1036.78	97.2	5086.31	255
Potas [mg]	10%	4700	293.7	1345.6	426.6	375.43	0	2441.33	52
Wapń [mg]	10%	900	349.75	287	6.48	46.61	162	851.86	95
Fosfor [mg]	10%	580	120.97	518.55	21.6	147.7	0	808.83	139
Magnez [mg]	10%	304.5	54.29	107.16	35.64	54.9	0	252	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	3.1	0.43	2.43	0	7.51	118
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	85.16	8.1	65.59	0	169.13	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.55	0	1.35	0	3.26	34
witamina E [mg]	30%	9	2.7	2.85	0.22	3.75	0	9.54	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.31	0.03	0.17	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.6	0.1	0.14	0	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.22	14.17	0.51	3.33	0	20.24	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	35.13	4.85	39.35	0	85.51	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.92	3.04	0	2.87	0.27	12.71	283

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-11-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	633.9	676.7	152.3	451.4	51	1965.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2657	2850.1	636	1899.6	215.1	8258.1	100
Białko [g]	10%	100	21.7	42.7	1.7	20.2	2.1	88.6	89
Tłuszcz [g]	10%	66	26.3	17.7	8.7	12	1.3	66.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9	3.5	1.8	3.2	0.2	17.9	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	7.5	4.2	3	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4	2.1	5.3	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	111.7	16.2	0.2	0	129.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.68	90.63	17.33	69.3	7.55	266.51	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.98	16.76	9.92	5.25	7.29	50.22	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.68	8.03	1.19	7.82	0	25.73	86
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.1
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.23
Sód [mg]	10%	2000	1500.49	313.68	18.1	1650.76	756	4239.05	213
Potas [mg]	10%	4700	288.75	1109.95	55.27	371.51	0	1825.49	39
Wapń [mg]	10%	900	58.78	101.58	7.09	204.86	0	372.33	42
Fosfor [mg]	10%	580	117.37	416.11	16.66	180.27	0	730.43	126
Magnez [mg]	10%	304.5	38.54	77.64	4.5	53.39	0	174.09	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.81	2.62	0.24	2.04	0	6.72	105
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	18.45	10.54	66.33	0	108.08	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.89	0.07	1.35	0	3.67	38
witamina E [mg]	30%	9	2.42	3.23	1.49	3.88	0	11.04	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.22	0	0.17	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.37	0.03	0.18	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.91	15.44	0.07	3.23	0	20.67	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	11.07	0.2	39.8	0	58.73	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.16	0.87	0.05	4.58	2.1	10.59	235

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2007	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8429.6	101
Białko [g]	10%	100	92.7	93
Tłuszcz [g]	10%	66	68.8	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.9	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	136.2	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	268.29	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	54.42	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	28.31	94
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	52	-	51
Sód [mg]	10%	2000	3657.52	183
Potas [mg]	10%	4700	2191.41	47
Wapń [mg]	10%	900	457.89	51
Fosfor [mg]	10%	580	690.52	119
Magnez [mg]	10%	304.5	199.77	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.75	121
Witamina A [µg]	25%	565	149.92	26
Witamina D [µg]	10%	10	4.13	42
witamina E [mg]	30%	9	11.57	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.79	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.95	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	82.78	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.14	203