

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 3-9.11.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-11-03
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: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-03				
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. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy , skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory	1. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 3. # pulpety drobiowe pieczone, posypane serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. k# Pasta z groszku z koprem 60.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

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. 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# 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).]	(jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 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# 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] 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0% 7. RW Buraczki gotowane z marchewką 150.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%		czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 6. 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.] 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, 2025-11-04				
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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu,	1. p# Zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, # Kasza orkiszowa 2% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka	1. #mus jabłko mango (tubka) 100.00g [składniki: jabłko (75%), mango (25%), witamina C]	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. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%),	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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.] 5. p# Powidła Śliwkowe 40.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 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# 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).]	pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] 2. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, # Fasola czerwona konserwowa M 9% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Kukurydza konserwowa M 4% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 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# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanina kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 5. Brokuły ugotowane 100.00g		kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 5. Jaja gotowane IŻŻ 100.00g 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 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: 3 - Środa, 2025-11-05				
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: rzodkiewka, ogórek	1. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak	1. Mandarynki 55.00g	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, sałata (1)	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]

kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 4. p# w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.) 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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# 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).]	tuszką 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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. k# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanina kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. p# Sos pietruszkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. p# Pasta z makrelą i bulgurem 100.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrzężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 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 (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]
---	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-06

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 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [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. 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# 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# Zupa szczawiowa z jajkiem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iżż 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 2. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 3. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 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. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	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 przypraw, naturalne aromaty] 6. 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] 7. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 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# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-07

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. Ser Hit Ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 5. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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# 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# Zupa pomidorowa, zabielenia 300.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g 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% 4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 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] 7. 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	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. 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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 4. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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 (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]

	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, 2025-11-08				
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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 70.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [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. 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# 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),	1. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 2. 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% 3. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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] 6. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa	1. # SMOOTHIE Marchew, brzoskwinia, banana, jabłko (tubka) 250.00g [składniki: przecier jabłkowy, sok z pomarańczy z zagęszczonego soku, przecier bananowy]	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. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 4. 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 sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. 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] 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	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenowy).]	65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		D, barwnik (karotenowy).]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-09				
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 (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 5. 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] 6. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 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 (karotenowy).]	1. 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% 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. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	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. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 40.00g [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.] 4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

			wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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).]	
--	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-11-03

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	574	715.4	89.2	504.1	133.6	2016.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2409.8	2999.3	376.7	2117.8	559.5	8463.2	101
Białko [g]	10%	100	26.2	37.1	0.7	17.2	14.8	96.2	96
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	29.2	0.7	15.8	6.7	73	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	4.5	0	2.5	4	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	14.3	0	5.9	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	6.7	0.1	6.7	0	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	90.2	0	0	0	91.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.68	80.55	21.78	77.94	3.37	259.33	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.54	17.85	17.46	6.56	3.37	49.8	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.68	9.47	3.6	9.66	0	31.43	105
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.08
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.95
Sód [mg]	10%	2000	2720.8	619.7	3.6	969.9	378	4692.02	234
Potas [mg]	10%	4700	288.75	1981.99	241.2	318.45	0	2830.4	60
Wapń [mg]	10%	900	361.45	191.5	7.2	50.43	0	610.59	68
Fosfor [mg]	10%	580	117.37	466.39	16.2	136.16	0	736.13	126
Magnez [mg]	10%	304.5	38.54	121.22	5.4	49.34	0	214.51	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.81	4.43	0.54	2.21	0	9	140
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	53.21	13.8	58.64	0	138.41	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.29	0	1.35	0	2.99	31
witamina E [mg]	30%	9	2.42	5.18	0.68	4.76	0	13.06	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.41	0.05	0.16	0	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.47	0.04	0.12	0	0.74	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.91	9.28	0.28	2.77	0	14.26	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	31.92	8.27	35.18	0	83.04	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.55	1.72	0.01	2.69	1.05	11.73	260

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-11-04

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	521	752.5	43.2	540.7	149.8	2007.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2197.8	3170.8	183.6	2271.2	625	8448.5	100
Białko [g]	10%	100	18.9	41.3	0	26.5	10.8	97.7	98
Tłuszcz [g]	10%	66	9.8	18.5	0	18.2	9.4	56	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.3	3.5	0	4.7	6.4	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	6.6	0	4.7	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.8	0	4.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	74.5	0	253.8	0	329.2	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	93.37	109.36	10.8	71.52	5.4	290.47	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.12	20.06	9.9	3.3	5.4	57.79	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.34	8.78	0	7.96	0	25.08	84
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.01
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.73
Sód [mg]	10%	2000	1081.18	853.16	0	1090.08	54	3078.43	155
Potas [mg]	10%	4700	429.96	1328.53	0	359.68	0	2118.18	45
Wapń [mg]	10%	900	60.13	126.12	0	71.83	0	258.09	29
Fosfor [mg]	10%	580	128.89	401.37	0	246.61	0	776.88	134
Magnez [mg]	10%	304.5	45.02	89.87	0	45.55	0	180.45	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.24	3.07	0	3.43	0	8.75	137
Witamina A [μg]	25%	565	12.67	57.48	0	12.6	0	82.76	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	2.23	0	4.05	41
witamina E [mg]	30%	9	2.78	3.66	0	2.29	0	8.74	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.25	0	0.15	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.41	0	0.44	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.47	14.22	0	1.94	0	18.63	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.6	34.49	0	7.56	0	49.65	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3	2.36	0	3.02	0.15	7.69	171

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-11-05

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	854.7	22.3	495.3	80.4	1996.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2287	3579	94.4	2083	341.2	8384.8	100
Białko [g]	10%	100	27	35.9	0.2	15	1.8	80.1	80
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	39.5	0	14.6	0	70.9	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	13.2	0	3.7	0	22.6	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	13.7	0	2	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.9	0	3.9	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	90.3	0	0.2	0	91.4	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.45	93.27	5.54	79.73	18.9	272.91	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.32	18.8	4.55	5.33	18.9	51.91	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.28	8.81	0.94	7.66	1.35	27.05	91
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	12.7
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	19.98
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	67.32
Sód [mg]	10%	2000	2945.35	321.68	0.49	854.9	518.4	4640.83	232
Potas [mg]	10%	4700	273	1076.67	93.55	294.38	0	1737.61	37
Wapń [mg]	10%	900	358.75	103.96	14.85	31.01	0	508.58	57
Fosfor [mg]	10%	580	120.07	206.2	8.91	103.61	0	438.8	77
Magnez [mg]	10%	304.5	53.84	62.65	8.41	41.66	0	166.58	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	2.71	0.14	1.74	0	6.28	97
Witamina A [μg]	25%	565	9.37	76.02	12.7	13.84	0	111.95	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.72	0	1.01	0	3.08	31
witamina E [mg]	30%	9	2.27	5.24	0.07	2.49	0	10.09	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.2	0.04	0.13	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.27	0.01	0.08	0	0.45	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.9	3.99	0.09	2.23	0	8.22	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.62	32.88	7.62	8.3	0	54.44	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.18	0.89	0	2.37	1.44	11.6	258

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-11-06

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	556.7	638.5	67.3	651.2	95.3	2009.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2344.5	2693.6	284.8	2733	400	8456.1	101
Białko [g]	10%	100	26.1	31.9	0.7	31.6	5.9	96.3	97
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	13	0.2	24.8	4	55.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	4.7	0	8.6	2.4	21.5	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	2.2	0	1.7	0	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	1.1	0.1	3.6	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	110.1	0	1	0	112.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	87.02	102.21	16.84	79.36	8.77	294.23	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.75	22.73	11.58	11.2	8.77	61.05	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.2	7.88	2.45	7.96	0	27.51	92
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.32
Sód [mg]	10%	2000	1211.05	1346.04	2.34	1500.21	97.2	4156.85	208
Potas [mg]	10%	4700	331.95	1059.93	138.06	315.22	0	1845.17	40
Wapń [mg]	10%	900	51.49	223.24	14.04	89.47	162	540.25	61
Fosfor [mg]	10%	580	156.43	236.33	17.55	229.51	0	639.82	111
Magnez [mg]	10%	304.5	51.05	62.34	9.36	41.41	0	164.17	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.89	3.04	0.35	1.92	0	7.21	113
Witamina A [μg]	25%	565	57.15	81.61	5.16	12.6	0	156.53	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.88	0	1.03	0	3.26	33
witamina E [mg]	30%	9	3.46	1.47	0.36	1.93	0	7.24	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.23	0.01	0.13	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.37	0.04	0.32	0	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.15	3.98	0.09	2	0	9.24	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.29	48.97	3.1	7.56	0	93.92	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	3.73	0	4.16	0.27	10.39	230

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-11-07

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	534	826.3	187.9	470.2	149.8	2168.4	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2250.5	3461.8	789.9	1979.4	625	9106.7	108
Białko [g]	10%	100	19.9	35.2	1.7	21.8	10.8	89.5	90
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	35.8	6.3	12.2	9.4	76	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	8.7	0.7	1.7	6.4	22	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	15.8	0	4.8	0	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.3	0	5.3	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	95.4	0	0.5	0	96.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.94	96.12	31.95	72.09	5.4	295.52	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.78	15.46	3.01	4.98	5.4	49.64	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.69	10.98	1.71	7.82	0	28.21	95
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.61
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	33.99
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.39
Sód [mg]	10%	2000	1126	993.51	127.8	645.24	54	2946.56	147
Potas [mg]	10%	4700	293.7	1358.07	0	359.21	0	2010.99	43
Wapń [mg]	10%	900	47.08	85.78	0	67.01	0	199.88	22
Fosfor [mg]	10%	580	120.97	249.97	0	177.33	0	548.28	95
Magnez [mg]	10%	304.5	54.29	77.55	0	42.03	0	173.88	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	2.74	0	1.84	0	6.13	96
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	76.03	0	13.3	0	99.61	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.65	0	1.02	0	3.03	31
witamina E [mg]	30%	9	2.7	5.39	0	3.07	0	11.17	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.25	0	0.14	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.3	0	0.2	0	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.22	5.15	0	2.15	0	9.53	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	24.43	0	7.98	0	38.58	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	2.75	0.35	1.79	0.15	7.36	164

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-11-08

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	529	803	124.4	461.6	133.6	2051.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2224.8	3371	525.3	1945	559.5	8625.8	102
Białko [g]	10%	100	26.1	41.7	1.3	21.7	14.8	105.8	106
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	29.3	1.1	10.6	6.7	63.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	5.8	0	3.9	4	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	12.1	0	1.6	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	7.2	0	3.7	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	51.6	128.5	0	0	0	180.2	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.74	97.93	29.25	73.61	3.37	278.91	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.92	13.69	24.75	5.31	3.37	52.05	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.9	10.06	4.05	7.65	0	29.66	100
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.64
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.78
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.58
Sód [mg]	10%	2000	901.01	421.35	27	2484.18	378	4211.54	210
Potas [mg]	10%	4700	394.79	1273.17	0	338.53	0	2006.51	42
Wapń [mg]	10%	900	74.78	122.96	0	326.35	0	524.1	58
Fosfor [mg]	10%	580	235.06	312.39	0	105.31	0	652.77	113
Magnez [mg]	10%	304.5	51.75	72.82	0	37.9	0	162.48	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.33	3.07	0	1.63	0	7.04	110
Witamina A [μg]	25%	565	11.12	41.02	0	62.62	0	114.77	20
Witamina D [μg]	10%	10	2.06	0.99	0	1.01	0	4.07	41
witamina E [mg]	30%	9	2.75	5.06	0	3.22	0	11.03	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.23	0	0.13	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.35	0	0.09	0	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.59	5.64	0	2.8	0	13.03	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.67	24.61	0	37.57	0	68.86	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.5	1.17	0.07	6.9	1.05	10.52	234

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-11-09

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	571.3	739.6	152.7	483.9	51	1998.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2396.1	3096.5	642.3	2037	215.1	8387.2	101
Białko [g]	10%	100	20.3	40.8	2.8	23.9	2.1	90.1	90
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	33.9	5.3	12.7	1.3	75.8	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	6.3	3.2	3.1	0.2	20	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	13.8	1.5	1.6	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.5	0.1	3.7	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	41.1	39.4	0	0	208.4	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.69	72.27	23.57	72.28	7.55	251.38	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.57	10.49	9.09	4.74	7.29	37.21	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.69	9.12	0.61	7.74	0	25.17	84
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.11
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	31.16
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.72
Sód [mg]	10%	2000	1058.95	171.24	37.32	1330.38	756	3353.9	169
Potas [mg]	10%	4700	353.55	1428.22	15.34	271.93	0	2069.05	44
Wapń [mg]	10%	900	62.83	136.4	13.69	30.43	0	243.37	27
Fosfor [mg]	10%	580	192.52	294.11	21.55	105.31	0	613.49	106
Magnez [mg]	10%	304.5	43.04	90.7	1.55	38.35	0	173.65	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.26	3.52	0.18	1.72	0	7.7	120
Witamina A [μg]	25%	565	11.77	48.55	0.06	58.87	0	119.26	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.81	0.15	1.01	0	3.93	40
witamina E [mg]	30%	9	2.94	5.29	0.14	2.94	0	11.32	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.29	0	0.12	0	0.58	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.34	0.03	0.11	0	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.23	6.95	0	2.46	0	11.67	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	29.13	0.03	35.32	0	71.56	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.47	0.1	3.69	2.1	8.38	187

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2035.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8553.2	102
Białko [g]	10%	100	93.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	67.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.9	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	158.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	277.53	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	51.35	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	27.73	93
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3868.59	194
Potas [mg]	10%	4700	2088.27	44
Wapń [mg]	10%	900	412.12	46
Fosfor [mg]	10%	580	629.45	109
Magnez [mg]	10%	304.5	176.53	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.44	116
Witamina A [µg]	25%	565	117.61	20
Witamina D [µg]	10%	10	3.49	35
witamina E [mg]	30%	9	10.38	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.08	105
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.72	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.67	215