

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 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 bogatoresztkowa (5) (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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-10				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P# Twarożek z natką pietruszki 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko , bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko	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. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych] 2. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. p#w Filet Złocisty/polędwica 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: cykorja, żyto]	mozzarella KOPIA 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, p# Ser Mozzarella light 17% [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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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%		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 gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 100.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: 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%	
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. p# Serek wiejski lekki 100.00g [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. 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 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. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 4. Kasza pęczak ugotowana 230.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza pęczak (pszenica) 30% 5. #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%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. 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.)] 6. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]	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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

woda] 2. 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).] 3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 4. 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.] 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. 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem kalafiorowa 400.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 250.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 250.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna 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]	pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 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%	
---	--	---	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 4. p# Ser twarogowy chudy 80.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 5. p#w szynka z indyka indykol*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. 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 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 kalafiem 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 brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 130.00g 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 sztarda (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 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. 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] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 100.00g składniki: Kurczak tuszka 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%	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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 4. 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] 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	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 zabelana jogurtem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 130.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt z nasionami 220.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 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 twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 400.00g 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 jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 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. 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	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 3. Dynia pestki 15.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. RW Galaretka z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 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%			
--	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 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. 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# 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. 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% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g 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%	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p#w Filet Złocisty/poledwica 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. P# Twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

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	549.5	523.5	170.7	623.1	108.8	1975.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2308.8	2207.9	712.8	2614	457.3	8301	98
Białko [g]	10%	100	26.6	43.2	11.7	25	14.8	121.4	122
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	10.6	9.7	23.6	4	65.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	3.6	6.5	5.8	2.7	21.9	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	3	0	5.6	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.4	1.9	0.1	7.1	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.7	81.8	0	15.5	0	99.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	77.83	67.49	9.67	82.26	3.24	240.5	104
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	6.64	15.04	8.14	3.38	2.7	35.92	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.63	7.73	1.12	9.64	0	29.13	65
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	30.1
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	33.02
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	36.87
Sód [mg]	10%	2000	1083.81	504.51	55.8	1293.51	378	3315.64	166
Potas [mg]	10%	4700	559.93	1198.45	171	504.89	0	2434.28	52
Wapń [mg]	10%	900	140.43	109.96	12.6	64.05	0	327.05	36
Fosfor [mg]	10%	580	384.85	376.75	24.3	324.4	0	1110.31	191
Magnez [mg]	10%	304.5	100.26	88.14	8.55	102.23	0	299.19	99
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.87	3.08	0.36	3.85	0	11.16	174
Witamina A [μg]	25%	565	17.2	42.46	57	10	0	126.67	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.46	0	5.99	0	7.82	79
witamina E [mg]	30%	9	4.77	2.02	1.07	4.01	0	11.89	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.22	0.02	0.32	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.31	0.06	0.18	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.73	15.19	0.76	6.04	0	27.73	242
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.32	25.47	34.19	6	0	76	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	1.4	0.15	3.59	1.05	8.28	184

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	510.7	671.5	193.5	559.3	51	1986.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2149	2810.2	813.5	2343.8	215.1	8331.9	101
Białko [g]	10%	100	26.1	35.2	3.6	24	2.1	91.3	91
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	29.6	6.3	22.9	1.3	73	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	6.8	0.7	6.7	0.2	18.7	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	12	0	2.4	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.1	0	5.6	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.4	0	0	0	24.3	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	78.06	72.68	31.5	68.87	7.55	258.68	113
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	7.28	21.17	4.05	2.09	7.29	41.89	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.8	13.58	1.89	9.49	0	35.77	79
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.48
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.89
Sód [mg]	10%	2000	1217.8	696.38	127.8	1295.28	756	4093.27	205
Potas [mg]	10%	4700	557.4	848.2	0	406.93	0	1812.54	39
Wapń [mg]	10%	900	64.63	142.67	0	51.13	0	258.45	29
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	219.96	0	265.51	0	772.04	133
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	48.94	0	92.8	0	237.44	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	2.19	0	3.52	0	9.33	145
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	130.99	0	7.87	0	201.64	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.94	0	1.35	0	3.64	37
witamina E [mg]	30%	9	4.33	6.32	0	3.09	0	13.74	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.4	0	0.31	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.46	0	0.14	0	0.79	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.2	5.22	0	5.26	0	16.69	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	78.59	0	4.72	0	120.98	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.38	1.93	0.35	3.59	2.1	10.23	228

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	479.1	625.1	343.4	479.3	95.3	2022.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2016.9	2630.1	1446	2013.4	400	8506.6	101
Białko [g]	10%	100	24.9	36.4	13.7	18.4	5.9	99.4	99
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	18.8	8.9	14.7	4	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	4.5	3.5	3.2	2.4	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.6	1.4	5	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.1	1.6	6.4	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	126.8	0	150.9	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	74.02	80.88	54.42	73.71	8.77	291.82	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	2.88	15.01	16.19	3.97	8.77	46.83	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.21	6.71	4.8	11.03	0	32.76	74
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.08
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.63
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.29
Sód [mg]	10%	2000	1790.2	298.84	119.77	700.04	97.2	3006.07	151
Potas [mg]	10%	4700	420.6	903.96	277.02	611.13	0	2212.73	47
Wapń [mg]	10%	900	73.63	55.08	224.64	85.04	162	600.39	66
Fosfor [mg]	10%	580	284.77	151.23	238.68	368.11	0	1042.8	179
Magnez [mg]	10%	304.5	110.54	49.18	71.27	103.87	0	334.88	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	2.28	2.26	4.72	0	12.89	201
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	88.62	4.14	17.26	0	116.54	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.96	0	3.77	39
witamina E [mg]	30%	9	3.04	2.1	0.96	4	0	10.11	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.24	0.23	0.41	0	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.23	0.09	0.34	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.28	4.29	0.53	6.21	0	16.31	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	53.17	2.48	10.35	0	69.92	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.97	0.83	0.33	1.94	0.27	7.51	167

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	536.3	674.3	187.9	509.4	95.3	2003.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2256.8	2825.3	789.9	2140.4	400	8412.5	100
Białko [g]	10%	100	32.5	36.6	1.7	24.4	5.9	101.3	102
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	27.6	6.3	15.3	4	66.9	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	3.9	0.7	3.6	2.4	14.1	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	11	0	5	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.7	0	6.8	0	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.3	111.5	0	70	0	184	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	76.31	75.86	31.95	74.07	8.77	266.98	116
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	6.41	13.65	3.01	4.23	8.77	36.1	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	11.02	12.21	1.71	11.3	0	36.25	81
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.05
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.18
Sód [mg]	10%	2000	970.12	265.12	127.8	710.54	97.2	2170.79	109
Potas [mg]	10%	4700	617.97	1111.03	0	699.49	0	2428.49	52
Wapń [mg]	10%	900	140.95	152.27	0	91.71	162	546.93	61
Fosfor [mg]	10%	580	453.97	315.31	0	418.83	0	1188.12	204
Magnez [mg]	10%	304.5	100.37	121.63	0	112.19	0	334.21	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.84	2.9	0	4.54	0	11.29	176
Witamina A [μg]	25%	565	16.5	88.91	0	11.66	0	117.07	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.38	0.46	0	2.32	0	4.16	42
witamina E [mg]	30%	9	3.32	5.44	0	3.54	0	12.31	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.47	0	0.38	0	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.24	0	0.32	0	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.77	5.99	0	9.16	0	20.94	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.89	53.34	0	7	0	70.24	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.73	0.35	1.97	0.27	5.42	120

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	547.2	507.1	319.6	546.9	108.8	2029.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2297.7	2139.1	1333.8	2296	457.3	8524.1	100
Białko [g]	10%	100	24.5	31.7	15.4	17.6	14.8	104.2	105
Tłuszcz [g]	10%	66	18	8.9	18.7	17.5	4	67.2	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	1.6	4.8	3.1	2.7	15.4	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	3.2	3.6	6.9	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	8	1.8	7.6	6.9	0	24.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	17.3	0	78	0	97.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	77.12	79.88	23.48	86.29	3.24	270.02	118
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	7.85	12.89	10.8	6.83	2.7	41.08	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.98	9.81	2.36	13.21	0	36.38	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.96
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	32.12
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	41.92
Sód [mg]	10%	2000	694.2	308.96	117.66	724.46	378	2223.29	111
Potas [mg]	10%	4700	553.07	675.51	275.56	939.62	0	2443.78	52
Wapń [mg]	10%	900	156.09	100.1	221.26	123.71	0	601.17	67
Fosfor [mg]	10%	580	414.08	134.08	333.03	375.63	0	1256.83	216
Magnez [mg]	10%	304.5	101.33	50.87	146.27	120.44	0	418.91	138
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.89	1.68	3.23	4.8	0	13.62	213
Witamina A [µg]	25%	565	59.79	25.42	0	26.8	0	112.02	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.37	0.34	0	1.38	0	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	5.62	1.51	6.35	4.42	0	17.91	199
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.12	0.24	0.39	0	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.14	0.09	0.29	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	2.85	1.29	6.64	0	16.78	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.87	15.25	0	16.08	0	67.21	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.92	0.85	0.32	2.01	1.05	5.55	124

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	531.2	715.5	216	425.2	95.3	1983.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2234.4	3013.5	903.1	1792.1	400	8343.2	100
Białko [g]	10%	100	30.4	46	19	22.9	5.9	124.4	124
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	18.8	10.4	7.8	4	55.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	7.1	3.8	1.4	2.4	18.3	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	4.7	1.9	1.9	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.5	2.9	4.7	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	126.1	0	0	0	128.1	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	74.78	94.66	13.49	71.19	8.77	262.92	115
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	5.09	21.3	7.34	3.98	8.77	46.51	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.12	8.43	3.95	11.02	0	33.53	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.1
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.3
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.6
Sód [mg]	10%	2000	1346.14	508.29	454.23	638.91	97.2	3044.78	152
Potas [mg]	10%	4700	539.04	1496.32	363.15	551.82	0	2950.34	63
Wapń [mg]	10%	900	118.72	300.24	38.2	66.53	162	685.7	75
Fosfor [mg]	10%	580	414.37	552.52	186.75	281.95	0	1435.59	247
Magnez [mg]	10%	304.5	114.95	116.87	87.3	101.34	0	420.47	138
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.63	3.56	2.47	4.12	0	13.79	216
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	92.1	2.54	67.83	0	172.76	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.67	0	1.01	0	3.06	31
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3	3.08	3.82	0	13.24	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.34	0.06	0.33	0	1.08	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.63	0.08	0.19	0	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	15	0.59	6.11	0	27.43	238
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	39.29	1.52	40.7	0	87.69	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	1.41	1.26	1.77	0.27	7.61	168

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	583.7	692.1	189.9	505.4	51	2022.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2448	2918.3	799	2124.3	215.1	8504.9	101
Białko [g]	10%	100	22.5	46.2	3.9	23.3	2.1	98.2	98
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	14.8	5.8	15	1.3	58.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.5	0.8	2.8	0.2	14	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	5.6	0	5.1	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	3.2	0	7	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	139.5	0	0.6	0	268	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	79.85	98.05	31.5	74	7.55	290.96	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	9.38	19.55	3.15	5.55	7.29	44.93	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	11.11	9.3	2.16	9.84	0	32.42	73
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.26
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	56.57
Sód [mg]	10%	2000	1248.94	429.84	135	1057.19	756	3626.99	181
Potas [mg]	10%	4700	530.4	1279.63	0	504.12	0	2314.16	49
Wapń [mg]	10%	900	95.68	122.7	0	99.32	0	317.71	36
Fosfor [mg]	10%	580	354.52	475.08	0	347.09	0	1176.7	203
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	91.27	0	97.8	0	287.92	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	3.33	0	3.63	0	11.57	181
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	20.18	0	59.66	0	92.6	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	1	0	1.36	0	4.33	44
witamina E [mg]	30%	9	3.22	2.68	0	4.93	0	10.85	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.28	0	0.32	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.45	0	0.3	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	16.48	0	5.93	0	27.74	241
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	12.11	0	35.79	0	55.56	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	1.19	0.37	2.93	2.1	9.06	202

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2003.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8417.8	100
Białko [g]	10%	100	105.7	106
Tłuszcz [g]	10%	66	63.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	136	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	268.84	117
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	41.89	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	33.75	75
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	29	-	30
% energii z węglowodanów	10%	51	-	48
Sód [mg]	10%	2000	3068.69	154
Potas [mg]	10%	4700	2370.9	51
Wapń [mg]	10%	900	476.77	53
Fosfor [mg]	10%	580	1140.34	196
Magnez [mg]	10%	304.5	333.29	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.95	187
Witamina A [µg]	25%	565	134.19	24
Witamina D [µg]	10%	10	4.27	43
witamina E [mg]	30%	9	12.86	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.94	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	78.23	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.67	170