

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

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. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar,	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 350.00g 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 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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Pasta-śledź (ryba) z ciecior ką m 80.00g składniki: # Ciecierzyc a po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzyc a, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%),	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 7. 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 pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 9. 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]	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 250.00g 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%		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, kszantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 6. P#w kiełbasa 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.)] 7. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-11				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]	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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, # Passata pomidorowa M 23% [składniki: pomidory, sól], p# włoszczyzna kostka 14%	1. #Placek łaciaty (z serem) 60.00g 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	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 7. 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.] 8. 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] 9. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	[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]	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%	4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 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) 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, 2025-11-12				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e,	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 350.00g składniki: Woda	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna rodzinna 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	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

małczka sojowa, E300,] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 7. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 8. 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] 9. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	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 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 5. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 200.00g 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]		graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna z groszkiem 70.00g składniki: jaja gotowane 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) 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: 4 - Czwartek, 2025-11-13				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty	1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,	1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny , cukier,

84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. 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.)] 8. 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] 9. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalaflorem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszaneczka 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 220.00g 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. Udka 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 150.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu	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]	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 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 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	naturalny aromat waniliowy.]
--	--	--	---	-------------------------------------

Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p# Dżem wiśniowy 20.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 9. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 250.00g 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 130.00g 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 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka,	1. Jabłko 200.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	1. p# 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. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. 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 gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez	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 350.00g 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. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 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%,	1. Mandarynki 60.00g	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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. RW Galaretki 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 Polędwica 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 9. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	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% 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%		(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: 7 - Niedziela, 2025-11-16				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. RW Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2% 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] 8. p# Tłuszcz roślinny do	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. 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% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY	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) 60.00g 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 sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Pasta z dwóch serów i brokuł 70.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki:	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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).]	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%		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) 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), 2025-11-10

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	705.9	644.9	53.5	511	95.3	2010.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2975.1	2705	225.9	2147.7	400	8453.8	101
Białko [g]	10%	100	30	37.9	0.9	19	5.9	93.8	94
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	24.8	0.4	16.5	4	63	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	7.1	0	3.8	2.4	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	11	0	4.2	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	4.1	0	4.9	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	73.5	0	12.4	0	98.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.68	72.65	12.6	75	8.77	280.71	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	27.4	16.93	8.1	3.47	8.77	64.69	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.7	10.28	2.25	6.99	0	27.23	91
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.29
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.3
Sód [mg]	10%	2000	829.74	488.24	0	1021.88	97.2	2437.07	121
Potas [mg]	10%	4700	661.72	1979.15	0	283.88	0	2924.76	62
Wapń [mg]	10%	900	374.07	134.79	0	38.61	162	709.48	79
Fosfor [mg]	10%	580	469.13	436.71	0	173.66	0	1079.51	186
Magnez [mg]	10%	304.5	78.88	123.61	0	52.64	0	255.15	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.58	4.14	0	2.03	0	8.77	137
Witamina A [μg]	25%	565	13.52	64.57	0	6.43	0	84.53	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.73	0	4.72	0	6.57	65
witamina E [mg]	30%	9	3.85	3.18	0	2.76	0	9.8	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.62	0	0.15	0	1.06	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.44	0	0.1	0	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.86	13.07	0	3.1	0	19.04	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.11	38.74	0	3.85	0	50.71	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.3	1.35	0	2.83	0.27	6.09	135

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	724.2	611.8	153.6	572.3	51	2113	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3053.6	2558.4	642.3	2398.1	215.1	8867.7	107
Białko [g]	10%	100	36.1	29.7	4.7	20	2.1	92.8	93
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	30.2	8.2	24.5	1.3	80	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	6.5	2.6	8.4	0.2	23.8	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	12.8	3.6	1.7	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	5.8	1.4	3.8	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	21.1	26.6	0	0	58.2	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.56	59.49	15.16	71.22	7.55	268	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.62	18.59	7.56	8.99	7.29	60.07	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.8	8.49	0.33	6.82	0	25.45	85
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.96
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.48
Sód [mg]	10%	2000	1353.07	619.34	18.38	1434.15	756	4180.96	210
Potas [mg]	10%	4700	727.59	1447.6	39.13	245.47	0	2459.81	52
Wapń [mg]	10%	900	295.03	132.71	25.94	24.22	0	477.92	54
Fosfor [mg]	10%	580	490.73	297.58	50.74	126.55	0	965.61	167
Magnez [mg]	10%	304.5	115	79	3.08	44.83	0	241.91	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.57	2.65	0.17	1.72	0	8.13	128
Witamina A [μg]	25%	565	39.3	125.77	0.09	6.97	0	172.14	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.91	0.11	1.01	0	3.13	31
witamina E [mg]	30%	9	3.54	6.14	1	2.19	0	12.88	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.47	0	0.15	0	1.01	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.51	0.09	0.06	0	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.25	6.96	0.04	2.67	0	12.94	112
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.58	75.46	0.05	4.18	0	103.28	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.75	1.72	0.05	3.98	2.1	10.45	232

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	867.4	570.2	67.3	407	95.3	2007.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3656.3	2392.6	284.8	1712.6	400	8446.6	100
Białko [g]	10%	100	30.4	29.1	0.7	14.3	5.9	80.4	80
Tłuszcz [g]	10%	66	19.2	22.1	0.2	10.5	4	56.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	5	0	2.3	2.4	16.5	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	8.2	0	3.5	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.9	0.1	4.3	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	88.7	0	88.8	0	187.8	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	149.2	66.68	16.84	67.66	8.77	309.17	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.91	11.59	11.58	3.62	8.77	60.49	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.24	6.19	2.45	7.95	0	28.85	97
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.93
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	60.54
Sód [mg]	10%	2000	1622.8	236.02	2.34	630.21	97.2	2588.58	130
Potas [mg]	10%	4700	696.09	516.52	138.06	341.79	0	1692.47	36
Wapń [mg]	10%	900	303.31	89.66	14.04	52.68	162	621.7	70
Fosfor [mg]	10%	580	431.06	144.51	17.55	198.37	0	791.5	136
Magnez [mg]	10%	304.5	121.93	31.51	9.36	52.9	0	215.71	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.23	1.93	0.35	2.62	0	8.14	127
Witamina A [μg]	25%	565	6.22	79.15	5.16	10.92	0	101.46	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.49	0	1.44	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	2.48	2.73	0.36	2.63	0	8.22	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.16	0.01	0.21	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.27	0.04	0.21	0	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.19	1.81	0.09	3.11	0	9.21	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	35.25	3.1	6.55	0	48.64	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.5	0.65	0	1.75	0.27	6.47	143

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	750	595.2	187.9	459.2	167.2	2159.7	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3158.2	2492.8	789.9	1929.7	704	9074.7	108
Białko [g]	10%	100	37	37.3	1.7	17.4	7.4	100.9	100
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	26.8	6.3	14.4	5.3	72.6	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	3.7	0.7	4.1	3.4	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	11	0	5.6	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	6.7	0	4.3	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.3	0	37.3	0	170	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.91	54.48	31.95	68.99	22.38	288.72	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.81	15.72	3.01	4.21	21.6	59.37	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.63	6.82	1.71	8.24	0	26.41	88
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.29
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.43
Sód [mg]	10%	2000	2692.54	266.48	127.8	635.68	48.6	3771.11	188
Potas [mg]	10%	4700	694.92	1137.22	0	385.79	0	2217.93	47
Wapń [mg]	10%	900	600.67	119.57	0	59.39	0	779.64	87
Fosfor [mg]	10%	580	488.03	189.68	0	222.82	0	900.54	155
Magnez [mg]	10%	304.5	114.46	54.49	0	57.87	0	226.82	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	2.49	0	2.28	0	8.38	131
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	110.11	0	7.06	0	127	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.32	0	2.82	28
witamina E [mg]	30%	9	3.02	5.76	0	2.24	0	11.03	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.2	0	0.38	0	0.97	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.25	0	0.21	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.9	3.89	0	4.35	0	11.15	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	66.07	0	4.23	0	76.2	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.47	0.74	0.35	1.76	0.13	9.42	210

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	761.5	722.5	89.2	473.7	133.6	2180.7	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3213.5	3023.4	376.7	1991	559.5	9164.3	109
Białko [g]	10%	100	32.6	29.9	0.7	14	14.8	92.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	33.3	0.7	14	6.7	69.6	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	8.3	0	2.5	4	22.2	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	14.9	0	5.4	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	6.8	0.1	5.5	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	82.3	0	58.5	0	152.1	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.34	81.23	21.78	77.3	3.37	313.03	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.23	15.96	17.46	6.21	3.37	66.24	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.48	11.21	3.6	9.24	0	33.54	112
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.68
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.66
Sód [mg]	10%	2000	1078.03	292.41	3.6	657.53	378	2409.58	121
Potas [mg]	10%	4700	597.45	1165.87	241.2	610.57	0	2615.09	56
Wapń [mg]	10%	900	304.3	130.86	7.2	76.97	0	519.33	59
Fosfor [mg]	10%	580	369.05	236.01	16.2	209.81	0	831.08	144
Magnez [mg]	10%	304.5	74.23	77.13	5.4	66.23	0	223	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.4	3.23	0.54	2.65	0	8.83	138
Witamina A [μg]	25%	565	37.2	59.52	13.8	19.03	0	129.56	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.49	0	1.29	0	2.88	29
witamina E [mg]	30%	9	2.89	4.99	0.68	3.67	0	12.24	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.23	0.05	0.22	0	0.76	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.3	0.04	0.19	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.9	3.67	0.28	3.7	0	10.57	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.31	17.35	8.27	11.42	0	59.37	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.99	0.81	0.01	1.82	1.05	6.02	134

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	736.6	714.3	24.4	407.9	95.3	1978.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.8	3007.2	103	1720.1	400	8332.3	99
Białko [g]	10%	100	33.3	46.5	0.3	22.6	5.9	108.8	109
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	19.9	0.1	7.6	4	50.7	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	7	0	1.6	2.4	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	4.6	0	1.7	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	2.4	0	3.9	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	123.2	0	0	0	133.6	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.25	91.21	6.04	66.07	8.77	285.36	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.6	25.93	4.96	3.78	8.77	58.06	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.28	7.98	1.02	7.92	0	27.21	90
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.48
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	59.2
Sód [mg]	10%	2000	2676.34	928.07	0.54	853.72	97.2	4555.88	228
Potas [mg]	10%	4700	652.08	1420.89	102.05	305.41	0	2480.44	52
Wapń [mg]	10%	900	592.75	291.56	16.2	39.95	162	1102.47	122
Fosfor [mg]	10%	580	422.15	535.53	9.71	138.34	0	1105.75	191
Magnez [mg]	10%	304.5	107.62	111.24	9.18	51.3	0	279.35	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.66	3.25	0.16	2.2	0	8.28	130
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	88.63	13.86	42.04	0	154.36	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.61	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.93	0.08	2.79	0	8.53	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.32	0.05	0.16	0	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.61	0.01	0.11	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.2	14.58	0.1	3.03	0	21.92	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	37.21	8.31	25.22	0	76.65	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.43	2.57	0	2.37	0.27	11.38	253

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	758.2	657.8	152.3	455.1	51	2074.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3189.3	2771	636	1916.1	215.1	8727.8	105
Białko [g]	10%	100	33.2	40.8	1.7	22.9	2.1	100.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	16.8	8.7	11.7	1.3	61.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	3.3	1.8	3.4	0.2	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.3	7.2	4.2	2.8	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	3.8	2.1	4.4	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	105	16.2	0.3	0	446.9	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.99	89.52	17.33	68.24	7.55	292.66	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.81	16.19	9.92	4.5	7.29	52.73	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.43	7.54	1.19	7.51	0	25.68	85
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.7
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.51
Sód [mg]	10%	2000	904.86	299.49	18.1	1969.17	756	3947.63	197
Potas [mg]	10%	4700	811.45	1041.42	55.27	329.07	0	2237.23	47
Wapń [mg]	10%	900	337.93	94.75	7.09	269.63	0	709.42	80
Fosfor [mg]	10%	580	664.63	392.26	16.66	187.07	0	1260.63	218
Magnez [mg]	10%	304.5	124.94	73.15	4.5	51.7	0	254.31	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.37	2.39	0.24	1.95	0	9.97	156
Witamina A [μg]	25%	565	203.57	16.25	10.54	47.26	0	277.64	49
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.75	0.07	1.02	0	4.42	45
witamina E [mg]	30%	9	3.52	3.1	1.49	3.12	0	11.25	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.43	0.21	0	0.16	0	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.35	0.03	0.19	0	1.47	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.95	14.74	0.07	2.97	0	20.74	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	9.75	0.2	28.36	0	43.89	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.51	0.83	0.05	5.46	2.1	9.86	219

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2075	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8723.9	104
Białko [g]	10%	100	95.7	96
Tłuszcz [g]	10%	66	64.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.1	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	291.09	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	60.23	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	27.77	93
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	52	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3412.97	171
Potas [mg]	10%	4700	2375.39	50
Wapń [mg]	10%	900	702.85	79
Fosfor [mg]	10%	580	990.66	171
Magnez [mg]	10%	304.5	242.32	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.64	135
Witamina A [µg]	25%	565	149.53	26
Witamina D [µg]	10%	10	3.65	36
witamina E [mg]	30%	9	10.56	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.9	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.08	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.54	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.53	189