

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

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-11-03
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-03				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. RW Jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. k# Pasta z groszku z koprem 60.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 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).]	8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. 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] 5. # pulpety drobiowe pieczone, posypane serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0% 7. RW Buraczki gotowane z marchewką 150.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%		czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 6. p# 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, 2025-11-04

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 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. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Powidła śliwkowe 20.00g [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: 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	1. p# Zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, # Kasza orkiszowa 2% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] 2. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, # Fasola czerwona konserwowa M 9% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Kukurydza konserwowa M 4% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 3. k# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 4. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki:	1. #mus jabłko mango (tubka) 100.00g [składniki: jabłko (75%), mango (25%), witamina C]	1. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.) 7. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna , semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 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 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%			
Dzień: 3 - Środa, 2025-11-05				
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: rzodkiewka, ogórek kwaszony 60.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko	1. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Smietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Mandarynki 60.00g	1. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. p# Pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczzone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), seler a naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]

łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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).]	5. k# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. p# Sos pietruszkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]		suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-06				
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: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka	1. P# Zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iżż 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 2. #Pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, 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: 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).]	3. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		5. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 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: 5 - Piątek, 2025-11-07				
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 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	1. P# Zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok	1. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 60.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 4. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 60.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. Ser Hit Ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 7. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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%), 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).]	pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. 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% 4. #Kapusta kiszona gotowana 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń 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]	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]	[składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	
Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-08				
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]	1. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka,	1. # SMOOTHIE Marchew, brzoskwinia, banana, jabłko (tubka) 250.00g [składniki: przecier jabłkowy, sok z pomarańczy z zagęszczonego soku, przecier bananowy]	1. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, 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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 70.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.) 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%), 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 (karotenyl).]	stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 2. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 3. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		woda] 3. RW Galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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 (karotenyl).]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-09				
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%	1. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%,	1. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. p# Chleb graham 50.00g	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier

[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: cykoria, żyto] 8. 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).]	8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	[składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).]	pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]
--	--	---	--	---

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	750.9	663	66.9	430.5	95.3	2006.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3160.4	2781.8	282.5	1808.5	400	8433.3	101
Białko [g]	10%	100	35.1	35.7	0.5	11.9	5.9	89.3	90
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	25.3	0.5	13.3	4	64.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	4	0	1.8	2.4	16.5	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	12.3	0	5.5	0	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	5.8	0.1	5.8	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	87.6	0	0	0	98	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.63	77.54	16.33	70.18	8.77	283.47	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.36	16.77	13.09	3.9	8.77	56.92	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.99	8.98	2.7	9.2	0	30.88	103
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.91
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.57
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.52
Sód [mg]	10%	2000	2675.35	601.27	2.7	661.65	97.2	4038.19	202
Potas [mg]	10%	4700	682.5	1914.67	180.9	256.08	0	3034.16	65
Wapń [mg]	10%	900	606.07	179.86	5.4	52.32	162	1005.66	112
Fosfor [mg]	10%	580	487.49	449.07	12.15	156.5	0	1105.22	190
Magnez [mg]	10%	304.5	114.19	116.88	4.05	56.54	0	291.66	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.68	4.2	0.4	2.49	0	10.78	169
Witamina A [μg]	25%	565	9.28	49.17	10.35	6.37	0	75.18	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.26	0	1.01	0	2.37	24
witamina E [mg]	30%	9	2.77	4.47	0.51	3.45	0	11.21	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.37	0.04	0.19	0	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.44	0.03	0.1	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.71	8.93	0.21	2.79	0	14.66	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	29.5	6.2	3.82	0	45.11	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.43	1.67	0	1.83	0.27	10.09	224

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	637.7	721.3	43.2	465.4	149.8	2017.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2691.8	3032.1	183.6	1955.6	625	8488.3	100
Białko [g]	10%	100	28.1	38.1	0	21.3	10.8	98.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	11.6	22.9	0	14.9	9.4	58.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.6	0	3.7	6.4	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	8.2	0	3.2	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.7	0	4	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	71.6	0	126.9	0	209.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.95	95.31	10.8	65.12	5.4	285.6	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.43	21.16	9.9	2.37	5.4	61.27	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.68	9.65	0	7.41	0	24.76	83
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.21
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.13
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.66
Sód [mg]	10%	2000	1223.11	759.83	0	996.93	54	3033.88	152
Potas [mg]	10%	4700	664.59	1264.96	0	283.63	0	2213.19	47
Wapń [mg]	10%	900	307.99	154.64	0	49.15	0	511.79	56
Fosfor [mg]	10%	580	371.75	379.22	0	198.82	0	949.8	163
Magnez [mg]	10%	304.5	76.39	86.89	0	49.33	0	212.61	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.63	2.74	0	2.75	0	8.12	127
Witamina A [µg]	25%	565	9.29	51.31	0	7.56	0	68.17	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	2.49	4.59	0	2.17	0	9.26	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.27	0	0.16	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.37	0	0.25	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.87	13.83	0	2.51	0	19.22	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	30.78	0	4.53	0	40.9	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	2.11	0	2.76	0.15	7.58	168

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	718.3	808.5	24.4	429.9	80.4	2061.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3026.8	3385.5	103	1808.4	341.2	8665.1	102
Białko [g]	10%	100	33.8	34.1	0.3	12.9	1.8	83.1	83
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	37.9	0.1	12.2	0	67	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	13	0	3	0	22.9	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	13	0	2	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	5.5	0	3.9	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	87.4	0	0.1	0	97.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.19	86.24	6.04	70.63	18.9	295.02	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.19	15.73	4.96	3.68	18.9	57.47	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.39	7.13	1.02	7.26	1.35	27.17	91
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	12.5
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	18.57
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	68.94
Sód [mg]	10%	2000	2811.88	283.28	0.54	744.77	518.4	4358.89	218
Potas [mg]	10%	4700	630.21	899.79	102.05	255.11	0	1887.18	39
Wapń [mg]	10%	900	596.53	87.23	16.2	28.32	0	728.29	81
Fosfor [mg]	10%	580	423.23	179.11	9.71	127.97	0	740.04	128
Magnez [mg]	10%	304.5	116.53	53.05	9.18	48.36	0	227.12	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.66	2.35	0.16	1.9	0	7.08	112
Witamina A [µg]	25%	565	7.26	69.25	13.86	8.34	0	98.71	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.66	0	1.01	0	2.77	28
witamina E [mg]	30%	9	2.37	4.77	0.08	2.34	0	9.58	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.16	0.05	0.15	0	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.24	0.01	0.07	0	0.74	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.01	3.46	0.1	2.69	0	10.27	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.35	28.82	8.31	5	0	46.5	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.81	0.78	0	2.06	1.44	10.89	242

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	695.5	549.3	67.3	572.5	95.3	1980.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2932	2316.3	284.8	2399	400	8332.2	99
Białko [g]	10%	100	31.5	27.9	0.7	20.2	5.9	86.4	87
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	11.5	0.2	24.5	4	55.8	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	4.2	0	8.5	2.4	21.4	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	2	0	1.7	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	0.9	0.1	3.8	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	96.3	0	0	0	106.7	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.51	87.11	16.84	71.3	8.77	296.54	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.71	21.18	11.58	8.59	8.77	65.85	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.61	7.55	2.45	7.41	0	27.03	90
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.35
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.77
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.88
Sód [mg]	10%	2000	1153.18	1133.46	2.34	1435.77	97.2	3821.96	192
Potas [mg]	10%	4700	685.2	993.27	138.06	235.48	0	2052.02	44
Wapń [mg]	10%	900	296.65	216.61	14.04	32.05	162	721.36	81
Fosfor [mg]	10%	580	491.27	216.01	17.55	125.47	0	850.31	147
Magnez [mg]	10%	304.5	115	58.44	9.36	44.83	0	227.63	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.49	2.82	0.35	1.94	0	8.61	134
Witamina A [μg]	25%	565	35.92	80.21	5.16	7.56	0	128.87	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.77	0	1.01	0	2.87	29
witamina E [mg]	30%	9	3.32	1.39	0.36	1.99	0	7.07	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.22	0.01	0.14	0	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.35	0.04	0.06	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.05	3.6	0.09	2.49	0	9.25	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.55	48.13	3.1	4.53	0	77.32	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.2	3.14	0	3.98	0.27	9.55	212

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	663.4	715.8	187.9	444.6	149.8	2161.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2798.4	2996	789.9	1870.5	625	9080	107
Białko [g]	10%	100	29.1	30.4	1.7	21.2	10.8	93.3	93
Tłuszcz [g]	10%	66	13.9	33.9	6.3	12.3	9.4	75.9	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	10.1	0.7	1.7	6.4	25.2	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	13.1	0	4.9	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	5.8	0	5.5	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	85.8	0	0.5	0	97.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.94	75.92	31.95	65.92	5.4	288.14	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.89	12.67	3.01	3.95	5.4	49.94	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.36	7.47	1.71	7.43	0	23.98	81
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.23
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	34.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.07
Sód [mg]	10%	2000	1142.11	766.1	127.8	603.48	54	2693.5	134
Potas [mg]	10%	4700	595.29	852.9	0	332.93	0	1781.13	38
Wapń [mg]	10%	900	301.6	59.25	0	63.05	0	423.91	48
Fosfor [mg]	10%	580	367.97	172.78	0	202.53	0	743.29	128
Magnez [mg]	10%	304.5	82.6	50.19	0	50.49	0	183.28	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.29	1.95	0	2.05	0	6.31	99
Witamina A [μg]	25%	565	7.94	57.09	0	9.01	0	74.06	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.58	0	1.02	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	9	2.45	4.21	0	3.17	0	9.84	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.16	0	0.17	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.21	0	0.2	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.74	3.5	0	2.76	0	9.01	79
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.76	15.9	0	5.4	0	26.08	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	2.12	0.35	1.67	0.15	6.73	150

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	734.4	666.5	124.4	418.2	133.6	2077.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3093.9	2795.8	525.3	1760.4	559.5	8735.1	104
Białko [g]	10%	100	35.8	35.6	1.3	18.7	14.8	106.4	107
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	25	1.1	10.4	6.7	61	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	4.9	0	2.3	4	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	10.3	0	3.3	0	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	6.3	0	4.6	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	61.1	110.9	0	30.3	0	202.4	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.02	80.24	29.25	66.23	3.37	292.12	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.76	11.36	24.75	4.13	3.37	58.39	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	11.29	4.05	7.86	0	33.42	112
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.53
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.32
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.15
Sód [mg]	10%	2000	1039.16	339.76	27	620.46	378	2404.39	120
Potas [mg]	10%	4700	765.68	1131.18	0	468.93	0	2365.8	50
Wapń [mg]	10%	900	314	108.47	0	40.92	0	463.4	52
Fosfor [mg]	10%	580	538.58	314.85	0	214.08	0	1067.52	184
Magnez [mg]	10%	304.5	120.38	109.44	0	59.5	0	289.32	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.37	2.79	0	2.67	0	8.83	139
Witamina A [μg]	25%	565	9.54	32.07	0	44.29	0	85.91	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.8	0.76	0	1.62	0	4.18	42
witamina E [mg]	30%	9	2.76	4.3	0	3.12	0	10.19	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.38	0	0.2	0	1.01	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.27	0	0.16	0	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.7	6.48	0	5.84	0	19.04	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.72	19.24	0	26.57	0	51.54	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	0.94	0.07	1.72	1.05	6.01	134

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	758.2	677.3	152.7	373.8	51	2013.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3189.3	2834.8	642.3	1570.7	215.1	8452.4	102
Białko [g]	10%	100	33.2	38	2.8	20.5	2.1	96.9	97
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	31.8	5.3	12.2	1.3	73.4	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	5.9	3.2	3	0.2	20.3	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.3	12.8	1.5	1.6	0	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	6.9	0.1	3.6	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	34.2	39.4	0	0	399	132
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.99	63.59	23.57	48.07	7.55	252.78	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.81	9.39	9.09	2.92	7.29	43.52	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.43	8.02	0.61	5.46	0	23.54	78
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.88
Sód [mg]	10%	2000	904.86	152.7	37.32	1131.12	756	2982	150
Potas [mg]	10%	4700	811.45	1175.52	15.34	201.91	0	2204.23	46
Wapń [mg]	10%	900	337.93	123.9	13.69	23.77	0	499.31	57
Fosfor [mg]	10%	580	664.63	244.3	21.55	95.95	0	1026.43	178
Magnez [mg]	10%	304.5	124.94	76.48	1.55	34.75	0	237.74	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.37	3.08	0.18	1.49	0	10.14	158
Witamina A [µg]	25%	565	203.57	41.6	0.06	35.32	0	280.56	49
Witamina D [µg]	10%	10	2.56	0.67	0.15	1.01	0	4.4	45
witamina E [mg]	30%	9	3.52	4.91	0.14	2.47	0	11.06	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.43	0.25	0	0.11	0	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.3	0.03	0.08	0	1.32	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.95	5.69	0	2.15	0	10.81	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	24.96	0.03	21.19	0	51.76	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.51	0.42	0.1	3.14	2.1	7.45	165

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2045.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8598.1	102
Białko [g]	10%	100	93.4	94
Tłuszcz [g]	10%	66	65.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	284.81	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	56.19	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	27.25	91
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	56
Sód [mg]	10%	2000	3333.26	167
Potas [mg]	10%	4700	2219.67	47
Wapń [mg]	10%	900	621.96	70
Fosfor [mg]	10%	580	926.09	160
Magnez [mg]	10%	304.5	238.48	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.55	134
Witamina A [µg]	25%	565	115.92	20
Witamina D [µg]	10%	10	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	9.75	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.8	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.18	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	48.46	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.33	185