

Plan żywieniowy: 11. Dieta wegetariańska 3-9.11.2025 rok Pilotaż DP WER 2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-11-03
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 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: 58%, białka: 15%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Owsianka z jabłkiem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13% 2. p# Chleb zwykły 130.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 6. #we Pasta jaglana na słodko 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1%	1. #we Zupa jarzynowa zabelana jogurtem kokosowym (beźmięśna) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. #we fasolka w sosie brokułowym 200.00g składniki: Brokuły 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 24%, #napój kokosowy alpro 24% [składniki: woda, krem kokosowy z wodą (5,3%), ryż (3,3%), wapń, stabilizatory (guma guar, guma gellan, guma ksantanowa), sól morską, aromaty, witaminy (B12, D2).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłka (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C]	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. #we Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 63%, Pomidory suszone w oleju S 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Chleb zwykły 30.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Papryka czerwona 30.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglone], Cynamon mielony 0% 2. p# Chleb zwykły 130.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 60.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylię suszoną 0,25 %, wapń.] 6. p# Powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorii - gluten usunięty w procesie produkcji]	1. #we Zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym (beźmięśna) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Marchew 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0% 2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 3. #we Tofu opiekane w przyprawach 150.00g składniki: tofu naturalne Go Vege (soja) 91% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. RW Ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Jabłko 200.00g	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. bm# Pasta jajeczna-brokułowa 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]

Dzień: 3 - Środa, 2025-11-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. #we nutella jaglana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Banan 33%, płatki jaglane Melvit 20% [składniki: płatki jaglana], Kakao WEDEL 1% 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]	1. #we Zupa krem z białych warzyw (bezmieśna) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Pietruszka korzeń 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. RW Naleśniki pełnoziarniste wege 200.00g składniki: mąka pełnoziarnista pszenna gdańskie młyny 31%, napój owsiany Sante (soja, orzechy) 29% [składniki: Woda, owies (10%), olej słonecznikowy, sól morską, regulator kwasowości: fosforany potasu; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E], Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 3. p# farsz wegetariański (wege) 200.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, #napój kokosowy alpro 6% [składniki: woda, krem kokosowy z wodą (5,3%), ryż (3,3%), wapń, stabilizatory (guma guar, guma gellan, guma ksantanowa), sól morską, aromaty, witaminy (B12, D2).], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. 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]	1. Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięty z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. # pasta z soczewicy i kopru 80.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych]	1. p# Chleb zwykły 30.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ogórek 30.00g 4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylię suszoną 0,25 %, wapń.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Owsianka z jabłkiem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13% 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 5. #bm Pasta z ciecierzycy 60.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2% 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]	1. #we Zupa ogórkowa niezabielana (bezmieśna) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. #we kotlet z selera 200.00g składniki: Seler korzeniowy 75%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 3. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. # sok hortex vitaminka -marchewka 300.00g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: Ci E]	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. #we pasta z tofu 130.00g składniki: tofu naturalne Go Vege (soja) 58% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Słonecznik nasiona 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Chleb zwykły 30.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Papryka czerwona 30.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
#bm Jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglone], Cynamon mielony 0% - p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% - Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane IŻŻ 50.00g - Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]	#we Zupa jarzynowa zabelana jogurtem kokosowym (bezmięsna) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% - Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] #we fasolka w sosie pomidorowym z dynią 200.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 33%, Passata S 33%, Dynia 23%, Pieczarka uprawna świeża 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] - Gnocchi szpinakowe 200.00g [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] - 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]	Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	- p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% - Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% - Pasztet z ciecierzycy 85.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% - Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	- p# Chleb zwykły 30.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% - Ogórek 30.00g #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta pomidorowo-jaglana 80.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 3% 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]	1. #bm Zupa krem z marchwi z napojem owsianym 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna (pszenica) 1% 2. RW Ziemniaki pieczone 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. #we kotleciki z fasoli 150.00g składniki: # Fasola biała konserwowa M 65% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], bułki pszenne zwykłe 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kumin kmin rzymski 0% 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 100.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylia suszona 0,25 %, wapń.]	1. p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm Jaglanka na napoju owsianym z kakao 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Kakao 16% proszek 0% 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Jaja gotowane iŻŻ 100.00g 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]	1. #we Zupa pieczarkowa z mlekiem kokosowym (bezmieśna) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 32%, #napój kokosowy alpro 20% [składniki: woda, krem kokosowy z wodą (5,3%), ryż (3,3%), wapń, stabilizatory (guma guar, guma gellan, guma ksantanowa), sól morską, aromaty, witaminy (B12, D2).], Pieczarka uprawna świeża 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. #we Tofu pieczone z kalafiozem 300.00g składniki: Kalafior 58%, tofu naturalne Go Vege (soja) 38% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. 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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. #we Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 84%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Chleb zwykły 30.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 2. #bm Pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju 5 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	793.3	536.8	34.7	605	174	2144	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3345.5	2265.7	146.8	2537.3	726.3	9021.9	108
Białko [g]	10%	100	20.8	20.5	0.4	16	5.7	63.5	64
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	9.3	0	23.8	8.7	57.8	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.5	2.5	0	1.8	0.6	6.5	29
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	2.5	0	9.1	4.7	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	1.5	0	4.8	2.5	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0.5	0	0	0	0.5	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	147.87	96.94	9	85.67	20.67	360.17	153
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	27.74	9.91	8.1	5.45	2.17	53.39	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.52	8.41	1.53	8.39	4.99	35.85	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.94
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.87
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	66.19
Sód [mg]	10%	2000	1022.75	339.28	0	1102.23	508.69	2972.97	148
Potas [mg]	10%	4700	342.91	628.25	0	70.95	69.91	1112.04	23
Wapń [mg]	10%	900	38.77	70.22	0	14.69	3.83	127.53	14
Fosfor [mg]	10%	580	198.09	96.13	0	12.04	8.55	314.82	54
Magnez [mg]	10%	304.5	63.48	38.7	0	7.38	4.57	114.14	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.31	1.64	0	0.39	0.17	4.52	71
Witamina A [µg]	25%	565	12.18	68.04	0	4.78	32.46	117.48	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	9	2.53	2.06	0	3.39	2.29	10.29	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.1	0	0.01	0.01	0.35	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.13	0	0.03	0.03	0.3	31
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.74	1.21	0	0.1	0.4	2.47	22
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.3	40.82	0	2.86	19.48	70.49	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	0.94	0	3.06	1.41	7.43	165

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	783.4	636.2	89.2	492.2	50.7	2052	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3302.6	2665.2	376.7	2068.8	214.9	8628.4	103
Białko [g]	10%	100	25.4	27.7	0.7	17.9	2.1	73.9	74
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	26.7	0.7	14.5	0	60.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2	3.1	0	1.9	0	7.1	32
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	8.8	0	7	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.1	5.1	0.1	3.2	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	126.8	0	126.8	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	134.07	76.62	21.78	77.32	11.34	321.14	136
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.5	11.97	17.46	5.74	9.99	70.67	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.84	10.93	3.6	9.81	1.62	34.8	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.5
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	68.45
Sód [mg]	10%	2000	1266.73	237.8	3.6	979.13	432	2919.27	146
Potas [mg]	10%	4700	133.22	1593.74	241.2	357.18	0	2325.35	50
Wapń [mg]	10%	900	21.43	99.9	7.2	47.78	0	176.33	19
Fosfor [mg]	10%	580	16.9	247.01	16.2	115.18	0	395.29	69
Magnez [mg]	10%	304.5	10.45	89.81	5.4	22.01	0	127.67	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.77	3.01	0.54	1.67	0	6	93
Witamina A [μg]	25%	565	5.23	99.93	13.8	66.1	0	185.07	33
Witamina D [μg]	10%	10	0	0	0	0.61	0	0.61	6
witamina E [mg]	30%	9	1.54	4.63	0.68	3.42	0	10.28	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.31	0.05	0.07	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.03	0.28	0.04	0.27	0	0.64	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.23	4.31	0.28	0.91	0	5.75	51
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.13	59.96	8.27	39.66	0	111.04	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.51	0.66	0.01	2.71	1.2	7.29	161

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	866.4	745.3	46.5	520.6	151.1	2330.1	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3658.4	3121.8	196.6	2190.8	633	9800.8	116
Białko [g]	10%	100	21.2	23	0.5	16.6	7.2	68.7	69
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	32.5	0.2	13.9	6.4	67.3	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.5	3.8	0	1.2	0.7	7.4	34
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	16.5	0	7.2	2.3	30	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.2	8.3	0	3.8	1.2	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	170.5	0	0	0	170.5	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	169.63	95.21	11.25	86.6	17.46	380.17	161
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	37.91	25.99	10.35	4.03	1.25	79.54	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.45	10.18	1.53	8.95	2.86	35.98	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.35
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.9
Sód [mg]	10%	2000	1125.69	499.33	3.6	951.69	421.61	3001.93	150
Potas [mg]	10%	4700	491.21	947.66	0	214.42	34.28	1687.58	36
Wapń [mg]	10%	900	20.88	80.93	0	14.87	4.21	120.9	13
Fosfor [mg]	10%	580	33.7	501.33	0	24.29	6.3	565.64	97
Magnez [mg]	10%	304.5	40.69	195.77	0	12.74	2.96	252.17	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.93	5.62	0	0.62	0.05	7.24	114
Witamina A [µg]	25%	565	42.69	58.96	0	11.04	1.83	114.53	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.8	0	0	0	0.8	8
witamina E [mg]	30%	9	2.3	7.06	0	2.95	0.87	13.21	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.35	0	0.04	0	0.46	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.39	0	0.04	0	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.92	4.64	0	0.61	0.04	6.22	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	25.61	35.37	0	6.62	1.1	68.72	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	1.38	0.01	2.64	1.17	7.5	167

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	824.6	683.3	63.1	606.3	156.6	2334.1	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3472.2	2862.6	267.5	2544.7	654.3	9801.5	116
Białko [g]	10%	100	19	18.2	2.4	24.8	5.1	69.7	69
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	24.9	0	22	7.3	76.3	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	2.1	0	2	0.5	6.7	30
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	12.7	0	7.2	3.9	30.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	7	0	6	2.1	19.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	142.62	107.05	14.3	81.49	19.77	365.26	153
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	32.72	21.47	13.5	7.33	2.1	77.13	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.06	21.21	1.88	9	4.42	46.59	156
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.96
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.35
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.7
Sód [mg]	10%	2000	886.22	686.94	54	1047.58	443.85	3118.61	155
Potas [mg]	10%	4700	339.54	1311.54	0	171.27	69.74	1892.1	40
Wapń [mg]	10%	900	34.69	142.91	0	27.96	3.78	209.36	23
Fosfor [mg]	10%	580	198.47	220.23	0	84.6	8.52	511.83	88
Magnez [mg]	10%	304.5	61.36	91.98	0	41.06	4.3	198.72	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.11	2.71	0	0.82	0.16	5.82	91
Witamina A [μg]	25%	565	10.99	33.13	1530	5.64	32.45	1612.23	286
Witamina D [μg]	10%	10	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	9	3.11	5.93	3.78	4.45	2.01	19.3	215
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.21	0	0.12	0.01	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.09	0.25	0	0.05	0.03	0.44	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.73	2.92	0	0.8	0.4	4.86	42
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.59	16.95	26.99	3.38	19.47	73.41	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	1.9	0.15	2.9	1.23	7.79	173

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	772	604.1	67.3	504.6	151.1	2099.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3254.3	2544.7	284.8	2123.4	633	8840.5	105
Białko [g]	10%	100	23.8	19.5	0.7	16.1	7.2	67.4	68
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	12.5	0.2	13.1	6.4	50.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.3	2.7	0	1.1	0.7	7	32
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.4	3.5	0	6.4	2.3	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.4	2	0.1	3.3	1.2	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	0	0	27.5	0	154.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	134.11	110.33	16.84	85.15	17.46	363.91	154
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.03	20.89	11.58	5.54	1.25	59.31	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.53	14.28	2.45	9.44	2.86	38.59	129
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.87
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	66.84
Sód [mg]	10%	2000	1181.86	1774.21	2.34	982.42	421.61	4362.46	218
Potas [mg]	10%	4700	194.15	488.66	138.06	208.45	34.28	1063.62	22
Wapń [mg]	10%	900	26.74	56.24	14.04	24.71	4.21	125.97	14
Fosfor [mg]	10%	580	87.55	70.6	17.55	43.33	6.3	225.33	38
Magnez [mg]	10%	304.5	12.25	26.86	9.36	13.38	2.96	64.82	21
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	1.22	0.35	0.69	0.05	3.57	55
Witamina A [μg]	25%	565	37.63	12.3	5.16	28.08	1.83	85.02	15
Witamina D [μg]	10%	10	0.61	0.11	0	0.13	0	0.85	8
witamina E [mg]	30%	9	2.45	1.96	0.36	2.71	0.87	8.37	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.08	0.01	0.04	0	0.19	20
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.13	0.04	0.07	0	0.48	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.68	1.42	0.09	0.56	0.04	2.81	24
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.57	7.38	3.1	6.44	1.1	40.61	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	4.92	0	2.72	1.17	10.9	243

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	803.4	765.1	105	519.3	94.9	2287.8	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3387.1	3206.8	445.2	2184	394.4	9617.7	114
Białko [g]	10%	100	19.7	20.9	1	23.9	0.5	66.2	67
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	28.6	0.3	14.9	6.8	68.1	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.5	2.3	0.1	2	6.2	12.2	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	14	0	3.9	0	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.3	7.8	0	2.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	35.3	0	0	0	35.3	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	147.87	115.19	25.38	76.5	7.96	372.92	158
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	30.15	18.5	20.73	5.25	0.67	75.32	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.4	18.59	1.83	8.74	0.54	41.11	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	9.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.42
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.45
Sód [mg]	10%	2000	1350.68	697.22	1.08	1281.99	21.6	3352.59	168
Potas [mg]	10%	4700	417.68	2090.98	426.6	146.05	0	3081.32	65
Wapń [mg]	10%	900	28.41	106.95	6.48	11.07	0	152.91	17
Fosfor [mg]	10%	580	59.92	310.02	21.6	14.2	0	405.74	69
Magnez [mg]	10%	304.5	48.32	118.14	35.64	8.28	0	210.38	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.39	3.38	0.43	0.49	0	5.7	90
Witamina A [μg]	25%	565	12.55	186.08	8.1	37.63	0	244.36	43
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.16	0	0	0	0.16	2
witamina E [mg]	30%	9	1.79	6.14	0.22	2.26	0	10.44	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.4	0.03	0.02	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.33	0.1	0.04	0	0.61	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.93	6.06	0.51	0.66	0	8.17	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.53	43.36	4.85	22.57	0	78.33	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.75	1.93	0	3.56	0.06	8.38	186

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	819.4	657.1	152.3	436.8	201.1	2267	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3451.6	2758.8	636	1828.9	840.1	9515.8	114
Białko [g]	10%	100	28.1	31.2	1.7	12.5	4	77.7	78
Tłuszcz [g]	10%	66	21.1	22.8	8.7	17.9	11.3	82	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	2.6	1.8	1.3	0.8	10.1	46
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7	7.1	4.2	9.6	4.7	32.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	2.6	4.1	2.1	5.2	2.4	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	253.8	0	16.2	0	0	270	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	133.65	86.86	17.33	61.66	21.08	320.6	136
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.2	13.17	9.92	5.7	1.63	49.63	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.16	10.73	1.19	10.61	0.99	32.69	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	38.81
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	49.82
Sód [mg]	10%	2000	1232.27	218.09	18.1	833.6	210.96	2513.04	127
Potas [mg]	10%	4700	219.34	949.13	55.27	179.31	0	1403.07	30
Wapń [mg]	10%	900	45.25	126.61	7.09	40.01	0	218.98	24
Fosfor [mg]	10%	580	162.93	200.15	16.66	59.14	0	438.9	76
Magnez [mg]	10%	304.5	18.58	60.49	4.5	25.56	0	109.15	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.01	3.23	0.24	1.55	0	7.04	109
Witamina A [μg]	25%	565	7.03	118.79	10.54	38	0	174.37	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.22	0.87	0.07	0	0	2.17	22
witamina E [mg]	30%	9	2.05	3.45	1.49	4.26	1.7	12.98	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.27	0	0.07	0	0.42	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.55	0.03	0.09	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.36	4.02	0.07	0.94	0	5.4	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.21	71.27	0.2	22.8	0	98.5	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.6	0.05	2.31	0.58	6.28	139

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2216.3	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	9318.1	111
Białko [g]	10%	100	69.6	70
Tłuszcz [g]	10%	66	66	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	37
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	108.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	354.88	150
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	66.43	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	37.95	127
% energii z białka	10%	15	-	12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	58	-	62
Sód [mg]	10%	2000	3177.27	159
Potas [mg]	10%	4700	1795.01	38
Wapń [mg]	10%	900	161.71	18
Fosfor [mg]	10%	580	408.22	70
Magnez [mg]	10%	304.5	153.86	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.7	89
Witamina A [µg]	25%	565	361.87	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.65	7
witamina E [mg]	30%	9	12.12	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.1	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	77.3	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.94	176