

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 27.01-2.02.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-01-27
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-27				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa jarzynowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% P#o farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw sałatka z tuńczykiem 130.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 46% [składniki: warzywa w zmiennych 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna,

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>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]</p>		<p>proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 23%, Jaja gotowane IŻŻ 23%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-01-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. Bułki grahamki 55.00g</p> <p>4. 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),</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 180.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 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, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>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]</p> <p>6. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. P#w szynka z indyka indykpol 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, może zawierać seler, gorczycę] 7. Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkami suszonych pomidorów 70.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. 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).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica 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, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</p>	<p>1. 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%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>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]</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Stonecznik nasiona 5.00g</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

seler, gorczycę]

8. **Kawa zbożowa z mlekiem,
bez cukru 200.00g** składniki:
Woda wodociągowa 88%, **Mleko
spożywcze 1.5% tłuszczu
10%**, Kawa zbożowa naturalna
do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. Bułki grahamki 55.00g</p> <p>4. 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).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. 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.]</p> <p>8. Jaja gotowane iżż 50.00g</p>	<p>1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>3. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze café 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. Rv trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>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]</p> <p>7. P# sos chrzanowy 60.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>	<p>1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, p# Ser twarogowy chudy 39%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>
Dzień: 6 - Sobota, 2025-02-01				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%</p>	<p>1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p#</p>	<p>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii</p>

<p>łuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. 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).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. # domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 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, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>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%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>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]</p> <p>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 pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>7. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p>	<p>naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%</p>	<p>pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>jogurtowych]</p>
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-02-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 8. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 3. Rv fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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. P#w filet złocisty/poledwica 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, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [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, może zawierać seler, gorczycę] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	---	---	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-01-27

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	697	609.7	85.8	501	95.2	1988.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2936.2	2557.9	360.8	2104.9	400.6	8360.6	99
Białko [g]	10%	100	32.9	36.3	4.1	22.1	3.8	99.4	99
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	25.7	2.8	15.8	2.4	62.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	4	1.6	2.6	0.5	14.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	11.9	0	2.8	0.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	5.9	0	4.7	1.3	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	190.4	0	76.1	0	276.9	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.35	59.63	11.29	72.11	15.52	270.91	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.34	16.56	10.21	4.16	1.42	46.7	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	2.68	0.9	9.52	2.26	28.12	94
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.05
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.75
Sód [mg]	10%	2000	1964.04	202.25	65.7	848.85	247.41	3328.26	165
Potas [mg]	10%	4700	921.99	785.71	60.3	439.39	126.9	2334.29	50
Wapń [mg]	10%	900	469.14	105.41	109.8	61.97	9.45	755.78	84
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	585.24	4.05	309.98	57.51	1590.7	274
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	162.58	1.35	95.63	19.71	447.46	145
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	4.71	0.13	4.03	0.75	15.04	235
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	86.58	3.45	8.1	32.4	145.76	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.01	0	1.37	0.33	3.76	37
witamina E [mg]	30%	9	3.58	3.88	0.17	2.71	1.28	11.62	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.37	0.01	0.32	0.06	1.34	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.47	0.01	0.25	0.04	1.32	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	11.64	0.07	5.27	1.42	24.75	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	3.63	2.06	4.86	19.43	39.14	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.45	0.56	0.18	2.35	0.68	8.32	185

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-01-28

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	689	595.8	169.4	449.8	95.3	1999.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2903.1	2499.8	708.7	1892.2	400	8403.9	99
Białko [g]	10%	100	33.2	43.1	7.2	20.8	5.9	110.4	110
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	23.4	8.1	11.4	4	61.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4.4	2.1	2.5	2.4	16.1	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	9.9	1	3.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.9	3.6	5.5	0	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	132.2	0	30.3	0	173	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.34	56.36	17.7	71.22	8.77	266.4	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.02	10.41	12.05	4.54	8.77	49.81	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.61	2.05	10.71	0	32.72	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.88
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.35
Sód [mg]	10%	2000	1414.59	203.26	64.42	661.88	97.2	2441.36	122
Potas [mg]	10%	4700	901.29	1482.95	172.34	720.35	0	3276.94	70
Wapń [mg]	10%	900	326.8	153.02	128.47	59.75	162	830.06	92
Fosfor [mg]	10%	580	633.02	285.44	107.04	354.47	0	1379.99	237
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	76.98	49.72	107.19	0	401.64	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.53	3.14	0.71	4.41	0	13.8	216
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	106.98	2.75	69.34	0	193.4	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.88	0	1.62	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	3.15	4.84	2.88	4.19	0	15.08	168
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.21	0.15	0.36	0	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.46	0.05	0.24	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.02	4.97	0.87	9	0	20.87	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	64.19	1.65	41.6	0	116.04	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.92	0.56	0.17	1.83	0.27	6.1	136

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-29

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	727.4	618.9	145.2	425	95.3	2012	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3064.2	2599.2	606.3	1780.2	400	8450	100
Białko [g]	10%	100	34.7	33	7	14	5.9	94.7	95
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	21.9	8.5	18.1	4	69	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	7.1	2.2	2.2	2.4	19	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	8.2	1.6	6.7	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.7	3.4	6.7	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	90.7	0	0.3	0	101.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.28	76.15	10.67	54.79	8.77	267.68	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.87	17.53	4.9	3.74	8.77	52.84	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.75	7.83	1.07	6.93	0	29.59	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	36.34
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.09
Sód [mg]	10%	2000	1139.19	325.1	53.48	530.53	97.2	2145.51	108
Potas [mg]	10%	4700	867	911.44	125.25	396.96	0	2300.67	48
Wapń [mg]	10%	900	311.68	79.64	100.57	54.66	162	708.56	79
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	315.72	151.38	223.03	0	1262.68	217
Magnez [mg]	10%	304.5	162.7	65.41	66.48	66.41	0	361.01	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	2.24	1.47	2.7	0	10.92	170
Witamina A [µg]	25%	565	60.59	12.69	0	13.5	0	86.79	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.47	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	3.86	3.15	2.88	4.41	0	14.31	159
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.19	0.11	0.23	0	1.09	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.26	0.04	0.19	0	1.03	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.89	12.25	0.58	3.94	0	24.68	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	7.61	0	8.1	0	52.07	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.16	0.9	0.14	1.47	0.27	5.36	118

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-30

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	699.9	565.8	111.8	493.1	95.3	1966	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2948.4	2378.7	468.6	2074.4	400	8270.2	99
Białko [g]	10%	100	32.7	40.9	5.2	19.8	5.9	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	16.2	4.8	12	4	53.3	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	3	1.8	2.7	2.4	16.3	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.3	0.3	2.6	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3.4	1.3	4.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	53.4	0	84	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.97	69.56	12.4	82.45	8.77	285.17	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.75	8.34	10.29	3.98	8.77	46.15	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.34	11.26	1.17	12.41	0	37.19	124
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.18
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.32
Sód [mg]	10%	2000	1127.49	920.84	65.83	960.19	97.2	3171.57	158
Potas [mg]	10%	4700	917.94	573.07	95.98	837.24	0	2424.24	52
Wapń [mg]	10%	900	313.75	42.74	115.69	80.78	162	714.97	80
Fosfor [mg]	10%	580	634.82	195.55	39.33	343.32	0	1213.03	209
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	67.07	17.5	117.61	0	369.93	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.17	1.98	0.32	4.69	0	12.18	190
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	20.02	3.45	25.68	0	62.51	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.45	0	1.27	0	3.75	38
witamina E [mg]	30%	9	3.48	2.06	1.14	2.88	0	9.58	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.08	0.06	0.38	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.39	0.02	0.25	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.32	5.01	0.36	6.37	0	18.08	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	6.16	2.06	14.79	0	31.04	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	2.55	0.18	2.66	0.27	7.92	176

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	529.6	642.6	112.7	473.3	167.8	1926.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2226.8	2702.9	473.4	1990.2	708.2	8101.7	96
Białko [g]	10%	100	26.3	36.6	6.7	23.2	9.8	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	17.3	4.2	13.2	2.7	52.5	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	5.3	2.4	1.9	0.5	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	6.6	0	5.2	0.7	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.4	0.1	6.2	1.6	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	69.9	0	0.5	0.5	198.9	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.63	91.37	12.46	70.16	27.67	279.31	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.4	12.47	11.29	4.08	1.42	35.68	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	12.86	1.08	9.66	3.59	37.73	126
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.7
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.34
Sód [mg]	10%	2000	883.59	253.19	104.4	643.89	257.94	2143.02	107
Potas [mg]	10%	4700	621.66	1109.44	253.8	573.41	175.77	2734.08	58
Wapń [mg]	10%	900	83.71	109.54	170.1	77.81	41.85	483.02	54
Fosfor [mg]	10%	580	372.56	428.93	18.9	342.03	169.29	1331.72	229
Magnez [mg]	10%	304.5	104.47	172.44	7.2	98.28	38.07	420.46	138
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.57	4.21	0.45	3.68	1.29	14.22	222
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	94.17	17.25	14.2	1.79	190.2	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.55	0	1.02	0.34	3.54	35
witamina E [mg]	30%	9	4.05	2.63	0.85	4.11	0.89	12.55	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.48	0.05	0.34	0.12	1.37	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.36	0.03	0.27	0.17	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.47	3.95	0.85	5.86	2.13	19.27	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	56.5	10.35	8.52	1.07	114.12	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	0.7	0.29	1.78	0.71	5.35	119

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-02-01

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	711.6	594.8	216.3	398.5	95.3	2016.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.3	2501.5	912.1	1679.3	400	8489.4	102
Białko [g]	10%	100	32.4	40.1	7.6	22	5.9	108.3	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	18.3	4.7	7.9	4	52.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.5	2.1	1.7	2.4	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.5	0.6	1.9	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	4.4	0.7	4.5	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	74.4	0	0.9	0	120.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.55	70.72	36.97	64.12	8.77	294.15	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.17	4.86	17.97	5.3	8.77	51.09	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.62	6.93	2.67	8.92	0	32.16	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.13
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.56
Sód [mg]	10%	2000	1004.81	201.59	70.92	803.58	97.2	2178.11	109
Potas [mg]	10%	4700	942.09	1022.33	327.96	536.57	0	2828.97	60
Wapń [mg]	10%	900	322.29	105.17	131.76	83.69	162	804.93	90
Fosfor [mg]	10%	580	636.87	463.3	115.92	344.35	0	1560.45	269
Magnez [mg]	10%	304.5	170.05	117.14	50.76	86.95	0	424.91	140
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.83	2.64	1.17	3.34	0	12	187
Witamina A [µg]	25%	565	11.42	154.53	4.5	62.62	0	233.07	41
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	0	0	1.03	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	3.12	3.8	0.46	3.71	0	11.11	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.36	0.11	0.3	0	1.36	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.32	0.09	0.35	0	1.34	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.24	17.39	0.48	5.59	0	32.71	284
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	24.43	2.7	37.57	0	71.56	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.79	0.55	0.19	2.23	0.27	5.44	121

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-02-02

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	638.6	717.5	91.6	432.4	95.3	1975.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2689.1	3013.9	386.3	1819.9	400	8309.4	100
Białko [g]	10%	100	29.9	37.8	3.5	18.5	5.9	95.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.8	25.7	2.2	10.2	4	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	4.8	1.2	2.2	2.4	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	10.1	0	1.9	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.5	0.1	4.6	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	33.7	0	0	0	160.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.34	86.78	14.88	71.6	8.77	281.4	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.78	9.81	12.82	3.29	8.77	51.5	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.61	6.52	1.18	10.17	0	28.49	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.23
Sód [mg]	10%	2000	707	151.88	49.27	1085.58	97.2	2090.94	104
Potas [mg]	10%	4700	904.18	720.12	178.2	465.43	0	2267.94	48
Wapń [mg]	10%	900	327.86	131.61	91.8	50.23	162	763.52	85
Fosfor [mg]	10%	580	653.16	184.63	15.18	269.11	0	1122.1	194
Magnez [mg]	10%	304.5	155.15	56.09	14.51	94.15	0	319.91	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.32	2.93	0.37	3.7	0	12.34	193
Witamina A [µg]	25%	565	13.35	32.8	19.23	58.87	0	124.26	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.01	0	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	3.47	3.98	0.1	3.55	0	11.12	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.18	0.02	0.31	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.27	0.05	0.17	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	4.2	0.24	5.86	0	15.63	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	19.68	11.54	35.32	0	74.55	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.96	0.42	0.13	3.01	0.27	5.22	115

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1983.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8340.7	99
Białko [g]	10%	100	102.3	102
Tłuszcz [g]	10%	66	58.5	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	159.3	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	277.86	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	47.68	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.28	108
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2499.82	125
Potas [mg]	10%	4700	2595.31	55
Wapń [mg]	10%	900	722.98	81
Fosfor [mg]	10%	580	1351.53	233
Magnez [mg]	10%	304.5	392.19	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.93	202
Witamina A [µg]	25%	565	148	26
Witamina D [µg]	10%	10	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	12.2	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.28	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	71.22	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.24	139