

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 31.03-6.04.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-03-31
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P# twarożek z natką pietruszki 40.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. P#o pulpety z indyka duszone 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Kajzerka, bułka pszenna 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. P# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 7. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. Mandarynki 55.00g 2. P#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Słonecznik nasiona 10%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. Rw pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 22%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2%	1. P# chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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 (karoteny).] 3. Jaja gotowane iż 30.00g 4. Ogórek kwaszony 30.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. Jaja gotowane iż 50.00g 5. P#w filet złocisty/polędwica 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] 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%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 5. P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1% 6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. P# jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 70.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 60.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny

pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 4. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa krem brokułowa 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. P#o bolognese wegetariańskie 250.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Marchew 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1%	czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 100.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. #parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę.] 7. #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. Może zawierać gluten i seler.]	zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten psenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g [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. Ogórek 30.00g 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g
--	---	---	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P# ser twarogowy chudy 80.00g 5. P# w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 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%	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa 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, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 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 pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%	1. K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IZZ 17% 2. P# chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Paszтет z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 3. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanina kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw dorsz gotowany 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. P# jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Rw galaretką z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. P# chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g [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. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P# ser twarogowy chudy 15.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P#w poledwica 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: izaaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Mąka pszenna typ 550 1%, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0% 5. Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. P# jogurt z płatkami owsianymi 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. #parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę.] 5. Jaja gotowane iżż 50.00g 6. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać gluten i seler.] 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%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%	1. P#d koktajl z truskawką i bananem ver.2 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P#w filet złocisty/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] 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, 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]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-31

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	509.4	627.6	295.5	443.4	170.3	2046.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2137.7	2643.5	1237.6	1863.1	716.2	8598.4	102
Białko [g]	10%	100	21	38.9	13.1	16.7	7.2	97.1	97
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	15.1	13.5	13.1	4.6	64.4	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.9	3.6	2.5	1.1	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	6.7	1.9	4.4	1.6	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	3.7	5.7	6.6	1.7	24.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.3	103.8	0	18.2	76.1	199.5	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.06	88.84	31.8	69.76	26.59	288.06	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.48	12.94	14.38	2.65	0.18	34.65	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.87	9.94	3.26	10.56	3.59	37.24	124
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.27
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.22
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.52
Sód [mg]	10%	2000	933.23	337.05	105.61	670.03	466.91	2512.86	126
Potas [mg]	10%	4700	531.44	1377.01	304.51	566.71	171.72	2951.41	62
Wapń [mg]	10%	900	105.01	102.39	220.95	70.07	27	525.43	59
Fosfor [mg]	10%	580	333.46	424.83	227.97	328.5	149.57	1464.34	252
Magnez [mg]	10%	304.5	97.52	92.63	96.25	103.14	47.79	437.35	144
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.76	3.22	1.6	3.99	1.78	14.38	224
Witamina A [µg]	25%	565	15.42	94.57	12.7	10.83	3.82	137.36	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.55	0	1.71	0.7	4.33	44
witamina E [mg]	30%	9	4.12	3.08	4.22	3.66	0.96	16.07	179
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.24	0.33	0.34	0.12	1.38	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.41	0.08	0.21	0.15	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.67	8.04	1.42	6.98	2.09	24.23	210
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.25	37.68	7.62	6.5	0.53	61.6	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.59	0.93	0.29	1.86	1.29	6.28	140

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-01

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	475	690.3	290.5	449.2	95.3	2000.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1996.9	2904.9	1212.6	1890.7	400	8405.2	101
Białko [g]	10%	100	20.5	39	14	15.7	5.9	95.2	96
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	20.3	17	10.8	4	65.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	2.6	4.4	1.7	2.4	14.6	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	9.6	3.2	3.8	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	5.5	6.9	5.5	0	24	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	70.9	0	0	0	198.7	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.88	91.38	21.34	76.98	8.77	271.38	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.95	12.91	9.81	4.01	8.77	40.48	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.09	7.08	2.14	9.97	0	29.29	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.63
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	32.99
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.37
Sód [mg]	10%	2000	1011.25	616.34	106.96	638.85	97.2	2470.62	124
Potas [mg]	10%	4700	605.55	920.91	250.51	558.85	0	2335.84	50
Wapń [mg]	10%	900	81.73	51.86	201.15	50.53	162	547.28	61
Fosfor [mg]	10%	580	359.92	548.58	302.76	272.19	0	1483.45	256
Magnez [mg]	10%	304.5	100.19	169.55	132.97	96.72	0	499.45	165
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	3	2.94	3.6	0	13.97	218
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	5.59	0	13.8	0	82.17	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.35	0	1.01	0	3.32	34
witamina E [mg]	30%	9	4.51	3.38	5.77	3.66	0	17.35	193
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.4	0.22	0.33	0	1.3	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.27	0.08	0.13	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.23	13.68	1.17	5.86	0	26.95	234
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	3.35	0	8.28	0	49.3	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.8	1.71	0.29	1.77	0.27	6.17	136

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-02

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	520.3	779.1	181.3	668.7	187.5	2337.1	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2186.7	3289.2	762.5	2798.4	791.8	9828.9	116
Białko [g]	10%	100	27.4	34.6	9.2	20.8	9.6	101.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	16	14.4	6.1	29.5	4	70.1	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.4	3.1	6.3	0.9	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.2	0.4	8.8	1	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.9	0.5	9	2	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	9.5	0	0	0.5	11	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.36	131.68	22.94	86.62	28.23	340.85	145
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.23	22.96	10.63	11.71	2.2	52.75	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.51	8.01	1.24	13.27	0.13	32.17	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.47
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.76
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.78
Sód [mg]	10%	2000	1334.8	351.74	116.89	1312.32	310.14	3425.91	173
Potas [mg]	10%	4700	420.6	1292.94	68.22	554.94	59.67	2396.37	51
Wapń [mg]	10%	900	73.63	305.34	203.04	85.12	29.97	697.1	77
Fosfor [mg]	10%	580	284.77	333.9	77.94	315.45	71.01	1083.07	186
Magnez [mg]	10%	304.5	110.54	87.18	23.22	111.65	4.59	337.2	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	2.31	0.7	4.59	0.1	11.34	177
Witamina A [µg]	25%	565	6.52	65.75	0	14.54	1.79	88.62	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.01	0	1.35	0.68	3.4	35
witamina E [mg]	30%	9	3.04	2.99	0.25	5.76	1.01	13.07	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0.07	0.38	0.01	1.04	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.49	0.02	0.17	0.13	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.28	2.89	0.14	6.13	0.09	14.55	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	39.45	0	8.72	1.07	53.17	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.7	0.97	0.32	3.64	0.86	8.56	190

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-03

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	522.8	677.3	231.3	485.9	95.3	2012.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2200.3	2839.9	973.4	2042.5	400	8456.2	101
Białko [g]	10%	100	32.5	35.5	11.7	16.2	5.9	102	103
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	28	6.1	13.9	4	65.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	4.1	2.5	2.4	2.4	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	13.1	1.2	4.9	0	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	7.7	0.8	6.8	0	21	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.3	109.8	84.6	26.8	0	223.6	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.4	74.35	34.37	79.04	8.77	268.95	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.53	13.57	7.69	4.02	8.77	39.6	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.82	7.53	4.17	10.55	0	32.09	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.91
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.75
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.34
Sód [mg]	10%	2000	961.57	364.77	341.1	698.43	97.2	2463.08	123
Potas [mg]	10%	4700	572.07	1129.51	317.39	524.1	0	2543.09	54
Wapń [mg]	10%	900	138.7	142.89	136.67	85.53	162	665.81	74
Fosfor [mg]	10%	580	454.87	199.67	159.78	312.41	0	1126.74	194
Magnez [mg]	10%	304.5	101.27	63.32	41.27	100.69	0	306.57	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.8	2.27	2.02	3.85	0	11.96	187
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	50.11	11.5	11.52	0	86.78	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.38	0.4	0.4	1.47	0	3.67	37
witamina E [mg]	30%	9	3.47	5.77	1.06	4.06	0	14.37	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.21	0.15	0.33	0	1.06	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.22	0.18	0.22	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.75	3.66	2.61	5.52	0	17.56	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	30.06	6.9	6.91	0	52.07	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	1.01	0.94	1.94	0.27	6.15	136

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-04

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	550.9	591.4	290.5	405.6	170.4	2009	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2311.7	2497.9	1212.6	1709.4	717	8448.7	102
Białko [g]	10%	100	24.3	35.8	14	19.7	7.2	101.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	10.8	17	7.6	4.2	59.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	1.8	4.4	1.4	0.8	12.1	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	4.2	3.2	1.9	1.2	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	8	2.3	6.9	4.6	2.6	24.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.2	0	0	0.2	22.4	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.88	89.79	21.34	69.55	27.54	282.12	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.32	11.23	9.81	3.15	1.38	32.91	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.28	4.26	2.14	10.04	3.78	30.52	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.56
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.25
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.19
Sód [mg]	10%	2000	690.24	119.86	106.96	636.28	263.29	1816.64	91
Potas [mg]	10%	4700	553.07	552.76	250.51	538.33	205.2	2099.88	44
Wapń [mg]	10%	900	156.09	108.58	201.15	56.6	27.27	549.7	60
Fosfor [mg]	10%	580	414.08	120.03	302.76	275.14	136.35	1248.36	215
Magnez [mg]	10%	304.5	101.33	44.6	132.97	97.74	36.85	413.51	136
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.89	2.38	2.94	3.75	1.35	14.32	224
Witamina A [μg]	25%	565	179.79	24.68	0	18.34	5.17	228	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.4	0	1.01	0.68	3.47	35
witamina E [mg]	30%	9	5.62	1.72	5.77	3.07	1.6	17.81	197
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.13	0.22	0.33	0.13	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.2	0.08	0.13	0.1	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	2.76	1.17	5.78	2.31	18.02	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.87	14.8	0	11	3.1	64.8	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.91	0.33	0.29	1.76	0.73	4.54	101

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-05

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	550.7	627.6	314.2	445.3	95.3	2033.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2314.4	2637.6	1323.2	1873.7	400	8549	102
Białko [g]	10%	100	31.9	38	12.1	22.5	5.9	110.7	111
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	17.8	7.8	10.9	4	57.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.6	2.9	1.8	2.4	18.1	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.5	1.4	3.6	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.2	1.6	5.6	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	59.6	0	28.1	0	88.7	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.51	86.04	51.05	69.24	8.77	287.63	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.62	13.7	13.04	3	8.77	45.15	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.82	14.89	4.62	10.22	0	39.56	132
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.64
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.23
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.13
Sód [mg]	10%	2000	1281.25	500.96	94.32	651.62	97.2	2625.36	132
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1197.63	264.95	658.96	0	2624.51	56
Wapń [mg]	10%	900	69.58	100.48	182.16	53.7	162	567.93	63
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	348.62	237.87	386.57	0	1255.14	217
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	96.4	71.01	110.41	0	372.62	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.07	2.24	3.94	0	12.91	202
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	73.91	3.45	59.29	0	150.3	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.01	0	2.82	29
witamina E [mg]	30%	9	3.46	2.98	0.92	4.23	0	11.61	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.25	0.23	0.36	0	1.18	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.33	0.08	0.24	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	11.29	0.51	11.57	0	29.01	252
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	41.61	2.06	35.57	0	87.45	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	1.39	0.26	1.81	0.27	6.56	145

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-06

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	570.8	631	185.8	468.5	95.3	1951.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2394.3	2660	781.7	1970.4	400	8206.5	98
Białko [g]	10%	100	22	38.1	8.6	20.6	5.9	95.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	13.9	5.7	12.9	4	58.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.2	3.3	2.9	2.4	18.6	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	5.3	0	2.4	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	3	0.1	5.6	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	107.8	0	0	0	235.6	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.47	92.83	25.69	72.36	8.77	276.14	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.53	19.3	22.95	3.64	8.77	64.2	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.42	9.09	1.57	9.76	0	29.85	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.17
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.97
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.86
Sód [mg]	10%	2000	1240.84	372.16	130.49	1244.43	97.2	3085.14	155
Potas [mg]	10%	4700	547.05	1147.45	237.6	461.38	0	2393.49	51
Wapń [mg]	10%	900	82.63	119.25	230.39	46.18	162	640.47	71
Fosfor [mg]	10%	580	356.32	387.83	20.25	270.01	0	1034.42	178
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	79.2	19.35	93.7	0	291.1	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.24	3.1	0.49	3.47	0	11.32	176
Witamina A [μg]	25%	565	11.77	20.18	25.65	57	0	114.61	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.94	0	1.35	0	4.25	43
witamina E [mg]	30%	9	3.55	2.58	0.13	3.95	0	10.23	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.25	0.02	0.31	0	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.38	0.07	0.15	0	0.94	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.63	12.66	0.33	5.84	0	24.47	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	12.11	15.39	34.19	0	68.76	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.44	1.03	0.36	3.45	0.27	7.71	171

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2055.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8641.9	103
Białko [g]	10%	100	100.5	101
Tłuszcz [g]	10%	66	63.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	20.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139.9	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	287.88	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	44.25	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.96	110
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	51
Sód [mg]	10%	2000	2628.51	132
Potas [mg]	10%	4700	2477.8	53
Wapń [mg]	10%	900	599.1	66
Fosfor [mg]	10%	580	1242.22	214
Magnez [mg]	10%	304.5	379.69	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.88	201
Witamina A [µg]	25%	565	126.83	22
Witamina D [µg]	10%	10	3.61	37
witamina E [mg]	30%	9	14.36	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.11	192
Witamina C [mg]	55%	67.5	62.45	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.57	146