

## Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3-9.03.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2025-03-03
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczerek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-03				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>#parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</li> <li><b>P#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Słonecznik nasiona 10%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [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).]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></li> <li>Ogórek kwaszony 30.00g</li> </ol>

<p>octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać <b>soję, mleko</b> (łącznie z laktozą), <b>seler, gorczycę.</b>]</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>4. <b>P#o pulpety z indyka duszone 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos pomidorowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></p> <p>7. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# pasta serowa z groszkiem 70.00g</b> składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, <b>p# Ser twarogowy półtusty 12%</b>, p# Jogurt naturalny 12% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>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, E407,E415, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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>4. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>5. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, 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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>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]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabeliana 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. <b>P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b></p> <p>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%</p>	<p>1. <b>P# jogurt z nasionami 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki owsiane 5%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

## Dzień: 3 - Środa, 2025-03-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>P# zupa z brokułami i ciecierzycą 300.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>P#o dorsz po grecku, z pieca 170.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, p# włoszczyzna kostka 40% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty białej 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 200.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 100.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szcypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g</b> [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).]</li> <li>Ogórek 30.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 80.00g</b></li> <li>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty białej 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# sos po węgiersku 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 200.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, <b>Jaja gotowane IZZ 17%</b></li> <li><b>P# chleb graham 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</li> <li><b>Paszтет z ciecierzycy 80.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Jaja sadzone 2016 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z nasionami 130.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki owsiane 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Rw galaretką z rybą 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g</b> [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).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>P#w poledwica sopocka aró 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, 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: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%</li> <li>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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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. #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 <b>soję</b>, <b>mleko</b> (łącznie z laktozą), <b>seler</b>, <b>gorczycę</b>.]</p> <p>5. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>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 <b>gluten i seler</b>.]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>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]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>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%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [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>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, 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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</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, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>



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

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	555.8	602.7	227.2	550.4	108.6	2045.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2328.2	2538.9	951.8	2311.9	455.8	8586.8	102
Białko [g]	10%	100	21.3	36	9.9	29.5	5	102	102
Tłuszcz [g]	10%	66	23.4	14.3	10.2	17.6	4.1	69.8	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	2.8	2.7	5.7	1	19.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	6.2	1.4	2.5	1.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.5	4.3	5.6	1.4	20.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	92.3	0	1.3	76.1	170.6	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	69.77	87.3	25.24	73.7	13.63	269.64	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.37	12.86	11.92	3.45	0.1	31.72	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.82	9.87	2.68	10.84	1.86	35.08	117
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.41
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	32.64
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.95
Sód [mg]	10%	2000	1216.45	312.33	79.33	2464.25	348.12	4420.5	221
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1311.95	251.77	442.76	113.67	2623.11	55
Wapń [mg]	10%	900	69.58	100.97	169.42	342.2	21.06	703.24	78
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	388.7	173.2	300.62	100.44	1245.04	215
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	87.34	74.29	100.14	31.05	387.63	127
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.09	1.24	3.94	1.18	13.12	205
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	90.33	12.7	8.66	3.82	129.17	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.53	0	1.35	0.7	3.94	40
witamina E [mg]	30%	9	3.46	2.94	3.18	3.12	0.78	13.51	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.23	0.25	0.33	0.06	1.23	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.39	0.06	0.19	0.13	0.95	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	7.42	1.09	5.46	1.08	20.67	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	37.68	7.62	5.19	0.53	59.23	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.37	0.86	0.22	6.84	0.96	11.05	245

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-04

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	475	662.3	217.9	518	95.3	1968.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1996.9	2780.5	909.4	2177.1	400	8264	99
Białko [g]	10%	100	20.5	38.1	10.5	21	5.9	96.1	97
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	24.3	12.7	15.7	4	70.4	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	5.2	3.3	2.2	2.4	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	9.4	2.4	6.4	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	5.4	5.2	6.9	0	23.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	70	0	18.1	0	215.9	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.88	76.47	16.01	77.87	8.77	252.01	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.95	14.79	7.36	3.88	8.77	39.77	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.09	7.62	1.6	9.63	0	28.96	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.16
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.41
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.43
Sód [mg]	10%	2000	1011.25	624.98	80.22	776.11	97.2	2589.77	130
Potas [mg]	10%	4700	605.55	891.36	187.88	539.57	0	2224.38	47
Wapń [mg]	10%	900	81.73	66.54	150.86	73.03	162	534.17	59
Fosfor [mg]	10%	580	359.92	490.56	227.07	345.48	0	1423.04	246
Magnez [mg]	10%	304.5	100.19	142.79	99.73	105.36	0	448.09	148
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.84	2.2	3.88	0	13.35	208
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	9.87	0	91.35	0	164	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.34	0	2.16	0	4.47	45
witamina E [mg]	30%	9	4.51	3.74	4.33	4.69	0	17.28	192
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.34	0.16	0.33	0	1.19	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.28	0.06	0.2	0	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.23	13.57	0.88	8.88	0	29.56	257
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	5.92	0	7.64	0	51.23	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.8	1.73	0.22	2.15	0.27	6.47	143

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-05

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	520.3	549.1	181.3	597.6	187.5	2036	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2186.7	2320.3	762.5	2502	791.8	8563.6	101
Białko [g]	10%	100	27.4	31.5	9.2	20.1	9.6	98	98
Tłuszcz [g]	10%	66	16	7.8	6.1	25	4	59	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	1.5	3.1	5.9	0.9	17.6	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	2.8	0.4	8.8	1	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	1.8	0.5	9	2	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	17.8	0	0	0.5	19.3	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.36	92.08	22.94	79.57	28.23	294.2	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.23	13.98	10.63	5.74	2.2	37.79	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.51	7.79	1.24	13.27	0.13	31.96	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.71
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.58
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.71
Sód [mg]	10%	2000	1334.8	266.94	116.89	808.23	310.14	2837.01	142
Potas [mg]	10%	4700	420.6	829.09	68.22	554.94	59.67	1932.52	41
Wapń [mg]	10%	900	73.63	113.52	203.04	85.12	29.97	505.28	56
Fosfor [mg]	10%	580	284.77	226.12	77.94	315.45	71.01	975.29	167
Magnez [mg]	10%	304.5	110.54	86.04	23.22	111.65	4.59	336.05	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	2.11	0.7	4.59	0.1	11.14	174
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	61.01	0	14.54	1.79	83.87	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.34	0	1.35	0.68	3.73	38
witamina E [mg]	30%	9	3.04	2.42	0.25	5.76	1.01	12.5	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.29	0.07	0.38	0.01	1.08	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.19	0.02	0.17	0.13	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.28	4.32	0.14	6.13	0.09	15.98	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	36.6	0	8.72	1.07	50.32	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.7	0.74	0.32	2.24	0.86	7.09	157

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-06

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	522.8	656.3	231.3	485.9	95.3	1991.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2200.3	2753.9	973.4	2042.5	400	8370.2	100
Białko [g]	10%	100	32.5	37	11.7	16.2	5.9	103.6	104
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	24.6	6.1	13.9	4	62.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	4.3	2.5	2.4	2.4	15	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	10.6	1.2	4.9	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.3	0.8	6.8	0	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.3	110.9	84.6	26.8	0	224.6	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.4	76.14	34.37	79.04	8.77	270.75	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.53	14.01	7.69	4.02	8.77	40.04	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.82	9.23	4.17	10.55	0	33.79	113
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.24
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.04
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.72
Sód [mg]	10%	2000	961.57	433.94	341.1	698.43	97.2	2532.25	127
Potas [mg]	10%	4700	572.07	1164.7	317.39	524.1	0	2578.28	55
Wapń [mg]	10%	900	138.7	131.6	136.67	85.53	162	654.52	73
Fosfor [mg]	10%	580	454.87	211.56	159.78	312.41	0	1138.63	196
Magnez [mg]	10%	304.5	101.27	64.05	41.27	100.69	0	307.31	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.8	2.3	2.02	3.85	0	11.98	187
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	63.89	11.5	11.52	0	100.56	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.38	0.64	0.4	1.47	0	3.9	39
witamina E [mg]	30%	9	3.47	5.11	1.06	4.06	0	13.71	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.2	0.15	0.33	0	1.06	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.28	0.18	0.22	0	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.75	4.35	2.61	5.52	0	18.26	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	38.33	6.9	6.91	0	60.33	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	1.2	0.94	1.94	0.27	6.33	140

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-07

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	550.9	620.4	188.8	405.6	170.4	1936.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2311.7	2612.5	788.1	1709.4	717	8138.9	97
Białko [g]	10%	100	24.3	24.9	9.1	19.7	7.2	85.4	85
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	17.6	11	7.6	4.2	60.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	2.9	2.8	1.4	0.8	11.8	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	8	2.1	1.9	1.2	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	8	3.8	4.5	4.6	2.6	23.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	161.7	0	0	0.2	163.9	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.88	92.91	13.87	69.55	27.54	277.77	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.32	8.54	6.38	3.15	1.38	26.79	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.28	4.91	1.39	10.04	3.78	30.42	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.93
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.08
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.99
Sód [mg]	10%	2000	690.24	145.45	69.52	636.28	263.29	1804.8	90
Potas [mg]	10%	4700	553.07	700.69	162.83	538.33	205.2	2160.13	45
Wapń [mg]	10%	900	156.09	124.93	130.74	56.6	27.27	495.65	55
Fosfor [mg]	10%	580	414.08	233.82	196.79	275.14	136.35	1256.19	216
Magnez [mg]	10%	304.5	101.33	52.84	86.43	97.74	36.85	375.21	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.89	3.37	1.91	3.75	1.35	14.27	224
Witamina A [μg]	25%	565	179.79	118.3	0	18.34	5.17	321.62	57
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	1.35	0	1.01	0.68	4.42	45
witamina E [mg]	30%	9	5.62	2.64	3.75	3.07	1.6	16.71	185
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.17	0.14	0.33	0.13	1.12	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.51	0.05	0.13	0.1	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	3.24	0.76	5.78	2.31	18.09	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.87	15.34	0	11	3.1	65.33	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.91	0.4	0.19	1.76	0.73	4.51	100

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-03-08

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	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), 2025-03-09

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	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	1994.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8382.7	100
Białko [g]	10%	100	98.7	99
Tłuszcz [g]	10%	66	62.5	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	19.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	159.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	275.45	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	40.78	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.8	109
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	30
% energii z węglowodanów	10%	51	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2842.12	142
Potas [mg]	10%	4700	2362.34	50
Wapń [mg]	10%	900	585.9	65
Fosfor [mg]	10%	580	1189.68	205
Magnez [mg]	10%	304.5	359.72	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.58	197
Witamina A [µg]	25%	565	152.02	27
Witamina D [µg]	10%	10	3.93	40
witamina E [mg]	30%	9	13.65	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.29	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	63.24	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.1	157