

## Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 17-23.03.2025 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2025-03-17
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-17				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze siodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem,</b></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 cukiniowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Por 3%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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 100.00g</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: 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%), 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 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</li> </ol>

<p><b>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>7. P#w poledwica sopocka aro 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>]</p> <p>8. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	<p><b>bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>P#o pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 6%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# twarożek pomidorowy 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 57%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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>E407,E415, stabilizatory: E451, białnik <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, 2025-03-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>4. <b>Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></li> <li>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, <b>Jaja gotowane IZZ 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>3. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. <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></li> <li>6. <b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, <b>Jaja gotowane IZZ 17%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. <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>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>5. <b># pasztet pieczony - wieprzowy 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2025-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li>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%</li> <li>7. <b>P# ser mozzarella light 20.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> <li>8. <b>Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>4. <b>Twarożek - gzik 150.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy półtłusty 70%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki ], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. <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>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>5. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 80.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, <b>Ser twarogowy chudy 29%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</li> <li>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [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>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 80.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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 zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</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: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>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>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></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, 2025-03-21**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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>P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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 żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy z warzywami i soczewicą 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Soczewica czerwona nasiona suche 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</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%), 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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-22**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka</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,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z nasionami 100.00g</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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p><b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>psenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>psennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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>7. P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. P#w filet złocisty/poleńdwa ani 30.00g [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>agrest, truskawka]</p> <p>2. <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%</p> <p>3. P#o schab pieczony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>6. <b>K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poleńdwa 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. 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>psenny</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: 7 - Niedziela, 2025-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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>#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, mleko</b> (łącznie z laktozą), <b>seler, gorczycę.</b>]</li> <li>P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 40.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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><b>P# rosół świąteczny 250.00g</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%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g</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>P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, # bułka tarta 4% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g</b> składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 5%</b>, Cynamon mielony 0%</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 100.00g</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>P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g</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><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-17

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	739.6	731.2	63.5	381.5	133.1	2049.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3118.5	3052.9	266.6	1602.5	558.3	8599	103
Białko [g]	10%	100	34.4	33.5	3.9	19.6	6.9	98.5	99
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	40.6	2.7	12.5	5.1	75.1	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	14.3	1.6	2.3	1.2	24	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	17.5	0	4.4	0.6	25.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.8	0	5.5	1.3	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	96.7	0	0.6	0	108.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.29	61.89	5.85	50.86	15.87	260.77	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.08	13.04	5.85	3.98	1.75	39.71	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.12	8.21	0	6.66	2.37	32.37	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.99
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.32
Sód [mg]	10%	2000	1149.99	769.32	64.8	850.11	348.12	3182.35	158
Potas [mg]	10%	4700	963.12	954.46	0	358.84	210.33	2486.76	52
Wapń [mg]	10%	900	341.74	76.8	108	91.02	10.8	628.37	70
Fosfor [mg]	10%	580	681.98	332.43	0	258.36	60.48	1333.25	230
Magnez [mg]	10%	304.5	180.52	69.81	0	68.6	21.06	340	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.11	3.44	0	2.63	0.86	12.05	189
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	21.31	0	8.44	10.35	145.33	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.09	0	1.02	0.33	3.5	34
witamina E [mg]	30%	9	3.46	2.86	0	3.26	1.18	10.77	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.82	0	0.23	0.08	1.77	178
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.41	0	0.25	0.03	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.7	7.74	0	3.69	1.52	21.67	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	12.78	0	5.06	6.2	33.2	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	2.13	0.18	2.36	0.96	7.95	177

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-18

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	829.5	616.8	54	405	133.6	2039	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3494.5	2592.6	226.2	1696.1	559.5	8569.1	102
Białko [g]	10%	100	45.5	33.2	3.7	17.6	14.8	115	116
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	18.8	2.5	16.9	6.7	64	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	3.3	1.1	4.8	4	20.4	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	8.5	0.5	6.9	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.7	0.1	4.9	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	160.5	42.3	48.6	0	263.1	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.35	83.92	4.23	49.45	3.37	267.34	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.08	10.47	3.76	3.79	3.37	38.5	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.43	10.56	0.36	8.15	0	33.51	111
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.6
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.73
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	38.67
Sód [mg]	10%	2000	2518.62	633.2	51.75	478.62	378	4060.2	204
Potas [mg]	10%	4700	1022.05	1162.08	100.64	575.23	0	2860.03	61
Wapń [mg]	10%	900	682.26	144.89	62.39	53.62	0	943.18	105
Fosfor [mg]	10%	580	822.43	522.36	30.75	292.3	0	1667.85	287
Magnez [mg]	10%	304.5	191.55	137.98	3.89	80.62	0	414.05	135
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.96	3.82	0.42	3.39	0	13.6	213
Witamina A [µg]	25%	565	148.76	26.12	5.75	61.78	0	242.42	43
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.89	0.2	1.42	0	3.58	36
witamina E [mg]	30%	9	4.26	3.38	0.34	3.53	0	11.53	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.45	0.02	0.52	0	1.62	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.82	0.45	0.07	0.29	0	1.64	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	13.44	0.29	6.64	0	28.07	245
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	14.79	3.45	37.07	0	90.57	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.99	1.75	0.14	1.32	1.05	10.15	226

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-19

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	739	552.8	108.1	509.5	95.3	2004.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3115.1	2326	455	2143.7	400	8439.9	100
Białko [g]	10%	100	32.3	35.5	4.3	21.7	5.9	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	16.6	3	13.5	4	51.9	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	5.1	1.6	2	2.4	16.7	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.6	0	4.9	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	5.7	0	6.1	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	30.5	0	0.4	0	41.2	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.82	68.08	16.74	79.99	8.77	300.41	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.35	11.14	14.58	3.32	8.77	53.18	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.8	5.68	1.8	9.71	0	32	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.52
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.24
Sód [mg]	10%	2000	1246.47	184.4	66.6	919.23	97.2	2513.91	125
Potas [mg]	10%	4700	854.85	597.65	120.6	462.43	0	2035.54	44
Wapń [mg]	10%	900	319.87	188.8	111.6	80.81	162	863.08	96
Fosfor [mg]	10%	580	619.88	428.62	8.1	319.2	0	1375.81	237
Magnez [mg]	10%	304.5	193.84	94.55	2.7	98.2	0	389.29	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.01	1.95	0.27	3.83	0	11.07	173
Witamina A [μg]	25%	565	98.1	7.37	6.9	15.49	0	127.86	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.37	0	1.02	0	2.42	24
witamina E [mg]	30%	9	3.03	4.25	0.34	3.79	0	11.43	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.3	0.02	0.32	0	1.25	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.51	0.02	0.25	0	1.3	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.31	3.29	0.14	5.36	0	17.12	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	4.42	4.13	9.29	0	22.71	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	0.51	0.18	2.55	0.27	6.28	139

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-20

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	788.6	466.5	89.4	453.7	95.3	1893.6	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3316.3	1966.4	376.2	1912.7	400	7971.7	94
Białko [g]	10%	100	39.2	35.3	4.2	25.2	5.9	110	109
Tłuszcz [g]	10%	66	23	10.6	2.7	8.6	4	49.1	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	1.7	1.6	1.9	2.4	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.5	0	2	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	2.7	0	4.6	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	76.6	0	0.9	0	87.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.45	60.45	12.33	73.77	8.77	267.79	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.09	13.29	10.3	5.46	8.77	53.94	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	6.17	0.94	10.08	0	29.94	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.27
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.05
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.69
Sód [mg]	10%	2000	1320.72	214.16	65.7	1041.03	97.2	2738.82	137
Potas [mg]	10%	4700	921.99	1269.42	53.1	575.23	0	2819.75	60
Wapń [mg]	10%	900	317.8	82.72	113.4	86.68	162	762.61	85
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	387.86	6.75	377.11	0	1405.65	242
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	83.61	3.6	97.75	0	353.15	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	2.65	0.13	3.7	0	11.9	186
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	77.43	1.98	62.62	0	247.27	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.03	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	3.58	2.51	0.13	3.83	0	10.07	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.27	0	0.33	0	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.36	0.01	0.36	0	1.28	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	14.91	0.03	6.27	0	27.56	240
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	46.46	1.19	37.57	0	94.36	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.66	0.59	0.18	2.89	0.27	6.84	152

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-21

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	791.7	570.6	85.9	482.7	107.6	2038.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3327.4	2399.9	361.1	2026.3	453.4	8568.3	102
Białko [g]	10%	100	34.8	29.3	4.2	16.3	7.7	92.5	92
Tłuszcz [g]	10%	66	23.8	19.1	2.7	16.2	2.2	64.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	4.1	1.6	2.1	0.5	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	8.1	0	6.9	0.6	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.5	3.4	0	7.1	1.3	19.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	274	0	0	0.5	284.9	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.93	71.72	11.39	72.9	15.03	287.99	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.42	8.34	10.4	4.86	1.69	41.74	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.04	2.85	0.94	10.07	2.05	30.95	104
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.08
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.17
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.74
Sód [mg]	10%	2000	2442.05	295.59	65.29	582.97	141.03	3526.94	176
Potas [mg]	10%	4700	950.54	615.32	93.55	587.12	160.1	2406.65	50
Wapń [mg]	10%	900	642.64	71.15	122.85	60.33	34.29	931.26	104
Fosfor [mg]	10%	580	663.39	289.47	8.91	245.94	119.61	1327.33	229
Magnez [mg]	10%	304.5	179.19	44.87	8.41	89.83	21.33	343.65	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.02	3.86	0.14	3.63	0.78	14.46	225
Witamina A [µg]	25%	565	152.05	5.7	12.7	16.82	5.17	192.46	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.62	0	1.01	0.34	4.02	39
witamina E [mg]	30%	9	5.37	1.99	0.07	4.85	0.93	13.23	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.29	0.04	0.31	0.07	1.32	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.52	0.01	0.16	0.15	1.44	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.86	2.98	0.09	5.27	1.32	16.54	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.23	3.42	7.62	10.09	3.1	61.47	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.78	0.82	0.18	1.61	0.39	8.81	196

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-03-22

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	690.6	726.5	145.2	406	95.3	2063.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2909.4	3050.7	606.3	1707.9	400	8674.4	103
Białko [g]	10%	100	30	36.3	7	18.2	5.9	97.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	27.1	8.5	10.8	4	65.8	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	6	2.2	2.4	2.4	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	9.5	1.6	1.9	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5.2	3.4	4.4	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	25.6	0	0	0	36	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.86	87.6	10.67	63.19	8.77	285.11	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.32	15.3	4.9	3.51	8.77	47.82	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	6.66	1.07	8.61	0	29.75	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.73
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.36
Sód [mg]	10%	2000	1124.52	711.84	53.48	1077.18	97.2	3064.23	154
Potas [mg]	10%	4700	879.15	796.6	125.25	422.72	0	2223.73	48
Wapń [mg]	10%	900	309.88	160.79	100.57	43.19	162	776.44	86
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	243.96	151.38	237.25	0	1200.64	207
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	77.22	66.48	82.9	0	387.96	127
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.22	1.47	3.12	0	11.28	177
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	23.28	0	57	0	185.5	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.68	2.88	3.34	0	13.18	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.18	0.11	0.27	0	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.27	0.04	0.14	0	0.96	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	3.52	0.58	5.16	0	16.92	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	9.87	0	34.19	0	53.2	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	1.97	0.14	2.99	0.27	7.66	170

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-03-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	803.5	571.2	111.5	374.7	149.8	2010.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3372.3	2408.9	473.4	1572.5	625	8452.4	101
Białko [g]	10%	100	30.6	38	11.7	17.3	10.8	108.6	109
Tłuszcz [g]	10%	66	28	12.2	0.4	13.4	9.4	63.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.2	0	2.2	6.4	20.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.1	0.1	5.3	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.1	2.3	0.1	5.9	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	107.9	0	0.8	0	119	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.43	80.68	15.35	49.43	5.4	265.31	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.11	14.63	8.61	4.99	5.4	48.75	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.88	6.89	0.41	6.6	0	28.79	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.65
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.05
Sód [mg]	10%	2000	1115.01	276.47	37.13	465.27	54	1947.9	98
Potas [mg]	10%	4700	933.85	979.48	23.02	426.6	0	2362.97	50
Wapń [mg]	10%	900	343.09	92.44	3.28	102.25	0	541.08	59
Fosfor [mg]	10%	580	653	348.21	26.31	285.62	0	1313.15	227
Magnez [mg]	10%	304.5	175.46	70.87	7.83	68.6	0	322.77	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	6	2.66	0.23	2.59	0	11.5	181
Witamina A [μg]	25%	565	105.49	41.66	0	12.24	0	159.39	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.82	0	1.02	0	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	4.11	2.13	0.08	3.82	0	10.16	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.2	0.02	0.24	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.34	0	0.29	0	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.23	12.49	0.04	3.98	0	22.76	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.29	12.75	0	7.34	0	29.39	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.09	0.76	0.1	1.29	0.15	4.86	108

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2014.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8467.8	101
Białko [g]	10%	100	103.1	103
Tłuszcz [g]	10%	66	62	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	134.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	276.39	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	46.23	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	31.05	103
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	53	-	47
Sód [mg]	10%	2000	3004.91	150
Potas [mg]	10%	4700	2456.49	52
Wapń [mg]	10%	900	778	86
Fosfor [mg]	10%	580	1374.81	237
Magnez [mg]	10%	304.5	364.41	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.26	192
Witamina A [µg]	25%	565	185.75	33
Witamina D [µg]	10%	10	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	11.48	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.33	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.52	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.99	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.51	167