

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24-30.03.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-03-24
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-24				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</p>	<p>1. P# zupa gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>2. Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%,</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw sałatka z tuńczykiem 130.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 46% [składniki: warzywa w zmiennych</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połudwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna,</p>

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Cukier 5%</p> <p>3. P#o farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 23%, Jaja gotowane IŻŻ 23%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. Bułki grahamki 55.00g</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. # kapusta duszona na ciepło</p>	<p>1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 180.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rv galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-03-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 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% K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Rw pasta z ciecierzycy z dodatkami suszonych pomidorów 70.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. P#o gulasz węgierski (z indykiem) 200.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Stonecznik nasiona 5.00g</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

seler, gorczycę]

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

Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Bułki grahamki 55.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] Jaja gotowane iżż 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza pieczone 150.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze café 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 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# sos chrzanowy 60.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, p# Ser twarogowy chudy 39%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g
Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-29				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa szpinakowa zabieleną z białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii

<p>tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>biała konserwowa DAWTONA 11%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Rw filec z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, Ser Mozzarella Galbani 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>5. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>6. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p>	<p>naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%</p>	<p>pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>4. P#w filec złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filec z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>jogurtowych]</p>
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 8. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 3. Rv fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	---	---	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	697	635.4	85.8	501	95.2	2014.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2936.2	2663.5	360.8	2104.9	400.6	8466.3	101
Białko [g]	10%	100	32.9	37	4.1	22.1	3.8	100.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	28.9	2.8	15.8	2.4	65.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	5	1.6	2.6	0.5	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	13.5	0	2.8	0.5	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	5.9	0	4.7	1.3	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	194	0	76.1	0	280.5	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.35	57.99	11.29	72.11	15.52	269.28	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.34	19.49	10.21	4.16	1.42	49.64	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	2.37	0.9	9.52	2.26	27.81	93
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.65
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.25
Sód [mg]	10%	2000	1964.04	269.49	65.7	848.85	247.41	3395.5	168
Potas [mg]	10%	4700	921.99	710.5	60.3	439.39	126.9	2259.09	48
Wapń [mg]	10%	900	469.14	102.21	109.8	61.97	9.45	752.58	83
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	588.57	4.05	309.98	57.51	1594.04	274
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	159.52	1.35	95.63	19.71	444.4	144
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	3.95	0.13	4.03	0.75	14.28	223
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	91.57	3.45	8.1	32.4	150.75	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.73	0	1.37	0.33	3.48	34
witamina E [mg]	30%	9	3.58	4.41	0.17	2.71	1.28	12.16	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.36	0.01	0.32	0.06	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.45	0.01	0.25	0.04	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	13.16	0.07	5.27	1.42	26.27	228
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	6.62	2.06	4.86	19.43	42.13	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.45	0.74	0.18	2.35	0.68	8.48	189

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689	682.1	169.4	449.8	95.3	2085.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2903.1	2855.8	708.7	1892.2	400	8759.9	103
Białko [g]	10%	100	33.2	41.1	7.2	20.8	5.9	108.4	108
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	32	8.1	11.4	4	70.5	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	5.1	2.1	2.5	2.4	16.7	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	15	1	3.5	0	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	8.6	3.6	5.5	0	23.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	132.2	0	30.3	0	173	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.34	60.51	17.7	71.22	8.77	270.55	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.02	13.73	12.05	4.54	8.77	53.14	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.67	2.05	10.71	0	32.78	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.93
Sód [mg]	10%	2000	1414.59	223.78	64.42	661.88	97.2	2461.88	123
Potas [mg]	10%	4700	901.29	1301.6	172.34	720.35	0	3095.59	66
Wapń [mg]	10%	900	326.8	193.61	128.47	59.75	162	870.65	97
Fosfor [mg]	10%	580	633.02	244.76	107.04	354.47	0	1339.31	230
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	64.56	49.72	107.19	0	389.22	127
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.53	2.41	0.71	4.41	0	13.07	205
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	93.78	2.75	69.34	0	180.2	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.88	0	1.62	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	3.15	7.19	2.88	4.19	0	17.43	194
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.23	0.15	0.36	0	1.3	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.39	0.05	0.24	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.02	4.71	0.87	9	0	20.61	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	56.27	1.65	41.6	0	108.12	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.92	0.62	0.17	1.83	0.27	6.15	137

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-26

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	730	514.2	111.8	524.2	95.3	1975.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3074.4	2163	468.6	2204.2	400	8310.4	100
Białko [g]	10%	100	36.3	33.8	5.2	22.7	5.9	104.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	13	4.8	14	4	53.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	2.7	1.8	3.3	2.4	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.5	0.3	2.6	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.5	1.3	4.8	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	53.4	0	84	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.26	71.56	12.4	82.9	8.77	287.9	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.91	11.81	10.29	4.07	8.77	49.87	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.34	12.38	1.17	12.41	0	38.31	127
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.23
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.32
Sód [mg]	10%	2000	1163.49	953.15	65.83	1104.19	97.2	3383.88	169
Potas [mg]	10%	4700	917.94	645.06	95.98	837.24	0	2496.23	54
Wapń [mg]	10%	900	313.75	52.87	115.69	80.78	162	725.11	81
Fosfor [mg]	10%	580	634.82	129.38	39.33	343.32	0	1146.87	197
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	71.12	17.5	117.61	0	373.98	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.17	1.87	0.32	4.69	0	12.07	188
Witamina A [µg]	25%	565	13.35	63.53	3.45	25.68	0	106.02	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.27	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	9	3.48	2.42	1.14	2.88	0	9.94	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.1	0.06	0.38	0	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.15	0.02	0.25	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.32	3.4	0.36	6.37	0	16.47	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	32.27	2.06	14.79	0	57.14	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	2.64	0.18	3.06	0.27	8.45	188

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	529.6	668.2	112.7	473.3	167.8	1951.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2226.8	2810.5	473.4	1990.2	708.2	8209.3	97
Białko [g]	10%	100	26.3	39.1	6.7	23.2	9.8	105.3	105
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	18.4	4.2	13.2	2.7	53.6	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	5.4	2.4	1.9	0.5	15.6	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	7.3	0	5.2	0.7	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.7	0.1	6.2	1.6	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	76.4	0	0.5	0.5	205.3	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.63	92.73	12.46	70.16	27.67	280.67	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.4	12.55	11.29	4.08	1.42	35.76	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	12.92	1.08	9.66	3.59	37.79	126
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.82
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.09
Sód [mg]	10%	2000	883.59	269.77	104.4	643.89	257.94	2159.59	107
Potas [mg]	10%	4700	621.66	1114.96	253.8	573.41	175.77	2739.61	58
Wapń [mg]	10%	900	83.71	110.82	170.1	77.81	41.85	484.3	54
Fosfor [mg]	10%	580	372.56	434.68	18.9	342.03	169.29	1337.47	230
Magnez [mg]	10%	304.5	104.47	173.16	7.2	98.28	38.07	421.19	138
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.57	4.28	0.45	3.68	1.29	14.29	223
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	94.17	17.25	14.2	1.79	190.2	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.58	0	1.02	0.34	3.58	35
witamina E [mg]	30%	9	4.05	2.85	0.85	4.11	0.89	12.77	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.48	0.05	0.34	0.12	1.37	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.37	0.03	0.27	0.17	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.47	3.97	0.85	5.86	2.13	19.29	168
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	56.5	10.35	8.52	1.07	114.12	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	0.74	0.29	1.78	0.71	5.39	120

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-03-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	711.6	570.2	216.3	439.6	95.3	2033.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.3	2390.9	912.1	1853	400	8552.4	103
Białko [g]	10%	100	32.4	40.6	7.6	23.4	5.9	110.2	110
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	22.5	4.7	8.3	4	56.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	5.4	2.1	1.7	2.4	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	8.4	0.6	2	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	4.8	0.7	4.6	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	71.9	0	0.9	0	117.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.55	55.54	36.97	72.76	8.77	287.61	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.17	6.49	17.97	5.35	8.77	52.78	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.62	8.65	2.67	10.08	0	35.03	117
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.46
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.49
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.05
Sód [mg]	10%	2000	1004.81	464.73	70.92	882.78	97.2	2520.45	126
Potas [mg]	10%	4700	942.09	1055.16	327.96	575.27	0	2900.49	61
Wapń [mg]	10%	900	322.29	117.54	131.76	87.65	162	821.25	92
Fosfor [mg]	10%	580	636.87	361.06	115.92	377.11	0	1490.97	257
Magnez [mg]	10%	304.5	170.05	83.12	50.76	98.11	0	402.04	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.83	2.94	1.17	3.74	0	12.7	198
Witamina A [μg]	25%	565	11.42	162.41	4.5	62.62	0	240.95	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0.4	0	1.03	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	3.12	4.13	0.46	3.83	0	11.56	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.24	0.11	0.33	0	1.28	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.34	0.09	0.36	0	1.37	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.24	13.54	0.48	6.27	0	29.54	257
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	29.16	2.7	37.57	0	76.29	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.79	1.29	0.19	2.45	0.27	6.3	140

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-03-30

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2006.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8436.8	101
Białko [g]	10%	100	102.6	103
Tłuszcz [g]	10%	66	61.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.7	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	160.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	277.87	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	49.36	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.83	109
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2593.96	129
Potas [mg]	10%	4700	2579.95	55
Wapń [mg]	10%	900	732.28	82
Fosfor [mg]	10%	580	1327.63	228
Magnez [mg]	10%	304.5	387.39	127
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.81	200
Witamina A [µg]	25%	565	154.17	27
Witamina D [µg]	10%	10	3.15	31
witamina E [mg]	30%	9	12.75	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.22	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.78	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	74.92	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.48	144