

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

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o pulpety z indyka 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).] Jaja gotowane iżż 30.00g Ogórek kwaszony 30.00g

<p>(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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. #parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę.]</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</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>duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Kajzerka, bułka pszenna 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. P# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta serowa z groszkiem 70.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12%, p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 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>	
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-04

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: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 50.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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# 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# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1% #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-03-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% 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 słodu 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>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%</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [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</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. P#o dorsz po grecku, z pieca 170.00g składniki: Dorsz mrożony 57%, p# włoszczyzna kostka 40% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>5. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. 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>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 40.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szcypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]				
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-06				
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 (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 twarogowy chudy 30.00g</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IZZ 17%</p>	<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Paszтет z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<p>Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-07</p>				
<p>I śniadanie</p>	<p>obiad</p>	<p>podwieczorek</p>	<p>kolacja</p>	<p>posiłek dodatkowy</p>
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. 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>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z koperkiem 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>7. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. P# jogurt z nasionami 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</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 (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p>
<p>Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-08</p>				
<p>I śniadanie</p>	<p>obiad</p>	<p>podwieczorek</p>	<p>kolacja</p>	<p>posiłek dodatkowy</p>
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z zielonymi</p>	<p>1. R w jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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 (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#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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</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>warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Mąka pszenna typ 550 1%, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%</p> <p>5. Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>		<p>woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-09

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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>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%</p>	<p>proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. 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%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. 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%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>	<p>jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</p>	<p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. 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>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	--	---	---	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	796.9	536.5	117.6	504.9	108.6	2064.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3345.7	2258.6	494.5	2123	455.8	8677.8	103
Białko [g]	10%	100	32.6	33.5	6.2	26.6	5	104.1	105
Tłuszcz [g]	10%	66	28.3	14.1	4.1	14.1	4.1	64.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.4	2.8	2.4	4.8	1	20.5	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	6.4	0	2	1.5	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	3.6	0	4.6	1.4	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	95.2	0	1.3	76.1	183	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.78	72.62	14.31	73.23	13.63	282.58	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.72	12.67	13.32	3.34	0.1	43.18	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.75	7.82	0.94	10.84	1.86	33.23	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.49
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.43
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.08
Sód [mg]	10%	2000	1353.7	322.34	97.69	2311.25	348.12	4433.13	222
Potas [mg]	10%	4700	809.13	1382.62	93.55	442.76	113.67	2841.74	59
Wapń [mg]	10%	900	305.92	105.69	176.85	342.2	21.06	951.73	106
Fosfor [mg]	10%	580	539.38	403.91	8.91	300.62	100.44	1353.26	234
Magnez [mg]	10%	304.5	136.01	90.9	8.41	100.14	31.05	366.52	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.26	3.2	0.14	3.94	1.18	12.74	200
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	91.67	12.7	8.66	3.82	132.09	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.58	0	1.01	0.7	3.34	33
witamina E [mg]	30%	9	3.24	3.01	0.07	2.63	0.78	9.75	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.44	0.24	0.04	0.33	0.06	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.4	0.01	0.19	0.13	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.4	7.81	0.09	5.46	1.08	18.85	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	38.48	7.62	5.19	0.53	60.98	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.76	0.89	0.27	6.42	0.96	11.08	245

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	697.5	643.6	133.6	415.2	95.3	1985.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2938.2	2702.8	559.5	1742.9	400	8343.7	100
Białko [g]	10%	100	30.3	37	14.8	17.4	5.9	105.6	105
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	23.1	6.7	14.8	4	64.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.6	4	2.1	2.4	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	9.3	0	6.2	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	5.3	0	6.4	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	67.1	0	18.1	0	222.5	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.13	75.36	3.37	56.27	8.77	259.91	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.87	14.03	3.37	3.75	8.77	45.81	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.66	7.29	0	6.75	0	27.71	93
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.32
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	33.65
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	41.03
Sód [mg]	10%	2000	1127.04	614.1	378	578.11	97.2	2794.46	140
Potas [mg]	10%	4700	981.75	842.49	0	442.82	0	2267.07	48
Wapń [mg]	10%	900	322.03	61.81	0	63.13	162	608.98	68
Fosfor [mg]	10%	580	645.89	478.48	0	263.58	0	1387.96	238
Magnez [mg]	10%	304.5	166.75	139.8	0	77.46	0	384.02	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	2.69	0	2.89	0	10.81	169
Witamina A [µg]	25%	565	64.34	8.57	0	91.35	0	164.27	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.29	0	2.16	0	4.1	41
witamina E [mg]	30%	9	4.32	3.65	0	4.38	0	12.36	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.33	0	0.24	0	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.27	0	0.18	0	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.24	13.21	0	7.18	0	28.64	249
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	5.14	0	7.64	0	51.39	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	1.7	1.05	1.6	0.27	6.98	155

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	708.8	479.3	95.3	489.8	108.8	1882.2	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.3	2023.2	400	2055.5	460	7925.1	93
Białko [g]	10%	100	33.6	31	5.9	17.8	7.6	96.1	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	8.8	4	16.5	2	47.4	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	1.6	2.4	5	0.4	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	3.4	0	4.5	0.5	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2	0	5.9	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.9	0	0	0.5	31.8	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.24	72	8.77	72.76	14.98	282.76	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.1	16.07	8.77	3.86	1.72	45.53	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	6.12	0	10.95	0.13	30.29	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.48
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	24.55
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.97
Sód [mg]	10%	2000	1443.39	323.05	97.2	721.02	160.74	2745.41	137
Potas [mg]	10%	4700	796.8	903.08	0	506.09	59.67	2265.65	48
Wapń [mg]	10%	900	313.93	129.06	162	60.68	29.97	695.65	77
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	171.03	0	285.48	71.01	1098.27	188
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	58.89	0	100.07	4.59	340.66	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	1.93	0	3.9	0.1	10.36	162
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	75.85	0	12.79	1.79	98.54	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0.34	2.8	27
witamina E [mg]	30%	9	2.84	2.87	0	3.83	0.52	10.09	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.18	0	0.34	0.01	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.22	0	0.14	0.13	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	3.31	0	5.8	0.09	16.52	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	45.51	0	7.67	1.07	59.12	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4	0.89	0.27	2	0.44	6.86	152

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	715.9	632.4	54	471.6	95.3	1969.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.9	2654.3	226.2	1983.5	400	8279.1	100
Białko [g]	10%	100	35.1	36.4	3.7	16.2	5.9	97.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	23.5	2.5	12.3	4	59.7	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4.2	1.1	2.1	2.4	15.1	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10	0.5	4.4	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6	0.1	5.7	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	110.7	42.3	26.8	0	190.7	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.37	72.83	4.23	79.02	8.77	276.23	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.08	12.05	3.76	4	8.77	43.68	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	8.19	0.36	10.55	0	31.86	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.79
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.91
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.3
Sód [mg]	10%	2000	1057.11	383.84	51.75	689.43	97.2	2279.34	114
Potas [mg]	10%	4700	947.91	1069.84	100.64	524.1	0	2642.5	56
Wapń [mg]	10%	900	343.72	108.06	62.39	85.53	162	761.71	85
Fosfor [mg]	10%	580	698.72	196.53	30.75	312.41	0	1238.42	213
Magnez [mg]	10%	304.5	170.62	57.02	3.89	100.69	0	332.24	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.45	2.15	0.42	3.85	0	11.87	186
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	54.08	5.75	11.52	0	86.58	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.64	0.2	1.13	0	3.02	29
witamina E [mg]	30%	9	3.58	4.56	0.34	3.57	0	12.06	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.18	0.02	0.33	0	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.25	0.07	0.22	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.38	4.22	0.29	5.52	0	16.42	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	32.45	3.45	6.91	0	51.95	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	1.06	0.14	1.91	0.27	5.69	126

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	727.7	555.2	188.8	405.6	94.4	1971.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3062.7	2335.9	788.1	1709.4	397.5	8293.7	98
Białko [g]	10%	100	30.7	22.5	9.1	19.7	5	87.1	88
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	17.2	11	7.6	2.2	56.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.9	2.8	1.4	0.4	12.5	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.9	8	2.1	1.9	0.6	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.7	3.8	4.5	4.6	1.3	21	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	161.7	0	0	0.2	173	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.99	79.95	13.87	69.55	14.56	293.94	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.22	7.93	6.38	3.15	1.27	35.97	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.82	4.91	1.39	10.04	2.05	32.23	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.38
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.93
Sód [mg]	10%	2000	791.56	133.21	69.52	636.28	135.49	1766.09	89
Potas [mg]	10%	4700	910.59	700.67	162.83	538.33	147.15	2459.58	51
Wapń [mg]	10%	900	370.98	124.39	130.74	56.6	21.33	704.06	78
Fosfor [mg]	10%	580	661.8	233.82	196.79	275.14	87.21	1454.77	250
Magnez [mg]	10%	304.5	166.33	52.64	86.43	97.74	20.11	423.27	139
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.64	3.35	1.91	3.75	0.75	14.41	226
Witamina A [μg]	25%	565	151.14	118.3	0	18.34	5.17	292.96	52
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.35	0	1.01	0.34	3.76	37
witamina E [mg]	30%	9	4.96	2.64	3.75	3.07	0.93	15.37	170
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.17	0.14	0.33	0.07	1.29	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.51	0.05	0.13	0.09	1.5	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.96	3.24	0.76	5.78	1.29	19.06	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.68	15.34	0	11	3.1	66.14	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.19	0.37	0.19	1.76	0.37	4.41	98

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	701.8	606.3	168.2	445.3	95.3	2017.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2957.2	2548.4	708.7	1873.7	400	8488.2	100
Białko [g]	10%	100	33.8	36.8	6.1	22.5	5.9	105.4	106
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	17	4	10.9	4	51.2	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	4.2	1.4	1.8	2.4	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	5.4	0.7	3.6	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.1	0.8	5.6	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.7	0	28.1	0	95.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.96	83.67	28.25	69.24	8.77	303.9	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.74	13.2	8.7	3	8.77	49.42	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	14.43	2.76	10.22	0	40.81	136
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.7
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.33
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.97
Sód [mg]	10%	2000	1195.44	493.51	47.61	651.62	97.2	2485.38	125
Potas [mg]	10%	4700	879.15	1122.3	162.63	658.96	0	2823.04	60
Wapń [mg]	10%	900	309.88	94.55	91.98	53.7	162	712.12	79
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	331.64	120.96	386.57	0	1407.23	243
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	91.8	36.18	110.41	0	399.75	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.87	1.18	3.94	0	12.46	196
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	70.44	3.45	59.29	0	148.4	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.27	2.9	0.54	4.23	0	10.97	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.23	0.12	0.36	0	1.28	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.31	0.04	0.24	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	10.88	0.29	11.57	0	30.39	265
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	39.53	2.06	35.57	0	86.31	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.32	1.37	0.13	1.81	0.27	6.21	137

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-03-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	716.8	586.9	123.8	440	95.3	1963	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3016.1	2475.8	521.1	1851.6	400	8264.8	98
Białko [g]	10%	100	30.2	35.8	5.7	18.7	5.9	96.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	11.9	3.8	11	4	49.7	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.9	2.2	2.4	2.4	15.4	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.4	0	1.9	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.5	0	4.6	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	101	0	0	0	238.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.13	87.56	17.13	71.32	8.77	297.93	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.27	16.06	15.3	3.51	8.77	59.92	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.52	7.18	1.04	9.76	0	31.52	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.4
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.11
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.49
Sód [mg]	10%	2000	824.67	329.21	86.99	1077.03	97.2	2415.11	120
Potas [mg]	10%	4700	1146.43	970.13	158.4	461.38	0	2736.35	58
Wapń [mg]	10%	900	370.88	99.86	153.59	46.18	162	832.53	92
Fosfor [mg]	10%	580	738.77	352.26	13.5	270.01	0	1374.55	237
Magnez [mg]	10%	304.5	182.86	68.99	12.9	93.7	0	358.46	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.44	2.66	0.32	3.47	0	12.91	202
Witamina A [μg]	25%	565	44.93	16.25	17.1	57	0	135.29	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0	3.46	34
witamina E [mg]	30%	9	4.5	2.07	0.09	3.46	0	10.13	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.21	0.01	0.31	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.34	0.04	0.15	0	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.6	11.8	0.22	5.84	0	24.47	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	9.75	10.26	34.19	0	81.17	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.91	0.24	2.99	0.27	6.03	134

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1979.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8324.6	99
Białko [g]	10%	100	98.9	99
Tłuszcz [g]	10%	66	56.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.1	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	285.32	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	46.22	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.52	108
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	29	-	28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2702.7	135
Potas [mg]	10%	4700	2576.56	54
Wapń [mg]	10%	900	752.4	84
Fosfor [mg]	10%	580	1330.64	229
Magnez [mg]	10%	304.5	372.13	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.22	192
Witamina A [µg]	25%	565	151.16	27
Witamina D [µg]	10%	10	3.27	32
witamina E [mg]	30%	9	11.53	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.05	192
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.29	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.75	150