

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

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2025-03-31
<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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%</b>

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-31				
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%</b> <b>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>K# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>P#o pulpety z indyka</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</li> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [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 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: 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><b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></li> <li>Ogórek kwaszony 30.00g</li> </ol>

<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. <b>P# twarożek z natką pietruszki 60.00g</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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <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><b>duszone 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>p# Kajzerka, butka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rv trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos pomidorowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rv pasta drobiowa z włoszczyzną 70.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, <b>Seler korzeniowy 22%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-01

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 <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>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><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b></li> <li><b>#bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> 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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 70.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</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: 3 - Środa, 2025-04-02

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 słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P#o bolognese wegetariańskie 250.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Marchew 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [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 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>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], Szcypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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</b>, <b>mleko</b> (łącznie z laktozą), <b>seler</b>, <b>gorczycę</b>.]</li> <li>#ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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>Ogórek 30.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

przypraw, naturalne aromaty  
Może zawierać **gluten i seler.**]

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-03**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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>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# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li><li>P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b></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><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li><li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li><li>Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li><li><b>Surówka z kapusty białej 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li><li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</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><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 IŻŻ 17%</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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><b>Pasztet z ciecierzycy 80.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li><li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li></ol>

10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%				
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-04</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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# 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 70.00g</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> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 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>Rw dorsz pieczony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z nasionami 130.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki owsiane 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Rw galaretka z rybą 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> </ol>
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2025-04-05</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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 <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól,</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>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 słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <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>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 <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>7. P# serek wiejski 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. <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>warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%</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. <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: 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, 2025-04-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></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: <b>mleko</b> 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: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <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>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <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).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka]</p> <p>2. <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%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Surówka z marchwi 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. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p>	<p>jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</p>	<p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
---	--	---	---	--



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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	778.3	550.3	117.6	486.5	108.6	2041.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3271.4	2316.7	494.5	2043.3	455.8	8581.8	102
Białko [g]	10%	100	34.5	34.4	6.2	21.9	5	102.2	102
Tłuszcz [g]	10%	66	24.4	14.2	4.1	15.2	4.1	62.3	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	2.8	2.4	3.2	1	16	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	6.4	0	4.3	1.5	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	3.6	0	5.8	1.4	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	95.2	0	21.2	76.1	203.6	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.84	75.56	14.31	70.79	13.63	285.15	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.52	14.19	13.32	2.94	0.1	46.09	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.83	9.13	0.94	10.74	1.86	34.51	114
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.16
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.22
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.62
Sód [mg]	10%	2000	1080.07	341.56	97.69	883.23	348.12	2750.68	137
Potas [mg]	10%	4700	851.86	1514.24	93.55	593.34	113.67	3166.68	67
Wapń [mg]	10%	900	359.06	120.41	176.85	73.22	21.06	750.61	83
Fosfor [mg]	10%	580	616.46	422.36	8.91	338.99	100.44	1487.17	256
Magnez [mg]	10%	304.5	140.11	98.37	8.41	104.86	31.05	382.81	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	3.49	0.14	4.07	1.18	13.33	209
Witamina A [μg]	25%	565	17.88	109.28	12.7	11.33	3.82	155.03	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.58	0	1.43	0.7	3.77	37
witamina E [mg]	30%	9	4.22	3.23	0.07	3.27	0.78	11.6	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.27	0.04	0.35	0.06	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.44	0.01	0.22	0.13	1.46	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.48	8.04	0.09	7.27	1.08	20.97	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.73	49.05	7.62	6.79	0.53	74.75	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3	0.94	0.27	2.45	0.96	6.87	152

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	697.5	671.3	133.6	408.1	95.3	2005.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2938.2	2824.3	559.5	1717	400	8439.3	101
Białko [g]	10%	100	30.3	38.3	14.8	14.3	5.9	103.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	20	6.7	10.5	4	56.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	2.6	4	1.6	2.4	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	9.4	0	3.7	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	5.4	0	5.4	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	67.1	0	0	0	204.3	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.13	87.93	3.37	68.34	8.77	284.56	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.87	11.42	3.37	3.96	8.77	43.4	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.66	7.36	0	8.81	0	29.84	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.74
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.76
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.5
Sód [mg]	10%	2000	1127.04	591.5	378	559.65	97.2	2753.39	138
Potas [mg]	10%	4700	981.75	930.41	0	520.15	0	2432.31	52
Wapń [mg]	10%	900	322.03	50.45	0	46.57	162	581.05	65
Fosfor [mg]	10%	580	645.89	567.5	0	239.43	0	1452.83	250
Magnez [mg]	10%	304.5	166.75	169.19	0	85.56	0	421.51	139
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	3.07	0	3.2	0	11.51	180
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	5.8	0	13.8	0	83.95	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.66	0	1.01	0	3.32	33
witamina E [mg]	30%	9	4.32	3.38	0	3.54	0	11.25	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.39	0	0.29	0	1.27	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.37	0	0.12	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.24	14.22	0	5.18	0	27.65	241
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	3.48	0	8.28	0	50.37	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	1.64	1.05	1.55	0.27	6.88	153

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	818.8	690.8	95.3	560.8	108.8	2274.7	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3447.5	2915.1	400	2351.9	460	9574.7	114
Białko [g]	10%	100	39.4	30.8	5.9	18.5	7.6	102.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	20	13.6	4	21	2	60.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	3.1	2.4	5.4	0.4	19.6	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	5.1	0	4.5	0.5	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.3	2.8	0	5.9	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	8.3	0	0	0.5	19.2	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	127.59	114.92	8.77	79.81	14.98	346.09	147
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.25	20.71	8.77	9.83	1.72	57.3	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.8	7.52	0	10.95	0.13	33.42	111
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.64
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.81
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.54
Sód [mg]	10%	2000	1578.39	324.07	97.2	1225.11	160.74	3385.51	169
Potas [mg]	10%	4700	854.85	1176.47	0	506.09	59.67	2597.1	55
Wapń [mg]	10%	900	319.87	270.41	162	60.68	29.97	842.94	94
Fosfor [mg]	10%	580	619.88	298.33	0	285.48	71.01	1274.71	219
Magnez [mg]	10%	304.5	193.84	79.45	0	100.07	4.59	377.96	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.01	2.12	0	3.9	0.1	11.15	174
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	58.63	0	12.79	1.79	81.32	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.01	0	1.01	0.34	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	3.52	2.87	0	3.83	0.52	10.76	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.23	0	0.34	0.01	1.19	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.43	0	0.14	0.13	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.31	2.66	0	5.8	0.09	16.89	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	35.18	0	7.67	1.07	48.79	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.38	0.9	0.27	3.4	0.44	8.46	188

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	715.9	653.4	54	471.6	95.3	1990.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.9	2740.3	226.2	1983.5	400	8365.1	101
Białko [g]	10%	100	35.1	34.8	3.7	16.2	5.9	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	26.9	2.5	12.3	4	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4	1.1	2.1	2.4	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	12.5	0.5	4.4	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	7.3	0.1	5.7	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	109.6	42.3	26.8	0	189.7	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.37	71.03	4.23	79.02	8.77	274.44	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.08	11.61	3.76	4	8.77	43.24	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	6.49	0.36	10.55	0	30.16	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.46
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	32.64
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	45.9
Sód [mg]	10%	2000	1057.11	314.66	51.75	689.43	97.2	2210.16	111
Potas [mg]	10%	4700	947.91	1034.65	100.64	524.1	0	2607.32	55
Wapń [mg]	10%	900	343.72	119.35	62.39	85.53	162	773.01	86
Fosfor [mg]	10%	580	698.72	184.64	30.75	312.41	0	1226.53	211
Magnez [mg]	10%	304.5	170.62	56.28	3.89	100.69	0	331.5	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.45	2.12	0.42	3.85	0	11.85	185
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	40.31	5.75	11.52	0	72.8	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0.2	1.13	0	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	3.58	5.22	0.34	3.57	0	12.72	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.19	0.02	0.33	0	1.12	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.19	0.07	0.22	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.38	3.52	0.29	5.52	0	15.72	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	24.18	3.45	6.91	0	43.68	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	0.87	0.14	1.91	0.27	5.52	122

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	727.7	628.7	188.8	405.6	94.4	2045.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3062.7	2641.9	788.1	1709.4	397.5	8599.8	101
Białko [g]	10%	100	30.7	31.8	9.1	19.7	5	96.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	22.4	11	7.6	2.2	62.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.6	2.8	1.4	0.4	12.2	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.9	11.2	2.1	1.9	0.6	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.7	6	4.5	4.6	1.3	23.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	20.2	0	0	0.2	31.6	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.99	76.83	13.87	69.55	14.56	290.82	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.22	10.62	6.38	3.15	1.27	38.66	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.82	4.26	1.39	10.04	2.05	31.58	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.51
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.22
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.27
Sód [mg]	10%	2000	791.56	107.25	69.52	636.28	135.49	1740.12	87
Potas [mg]	10%	4700	910.59	552.74	162.83	538.33	147.15	2311.65	48
Wapń [mg]	10%	900	370.98	107.98	130.74	56.6	21.33	687.65	76
Fosfor [mg]	10%	580	661.8	120.03	196.79	275.14	87.21	1340.98	231
Magnez [mg]	10%	304.5	166.33	44.38	86.43	97.74	20.11	415	137
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.64	2.36	1.91	3.75	0.75	13.42	211
Witamina A [μg]	25%	565	151.14	24.68	0	18.34	5.17	199.34	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.01	0.34	2.8	27
witamina E [mg]	30%	9	4.96	4.24	3.75	3.07	0.93	16.96	188
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.13	0.14	0.33	0.07	1.26	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.2	0.05	0.13	0.09	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.96	2.76	0.76	5.78	1.29	18.58	161
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.68	14.8	0	11	3.1	65.6	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.19	0.29	0.19	1.76	0.37	4.35	97

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	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), 2025-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	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	2048.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8616.3	102
Białko [g]	10%	100	100.4	101
Tłuszcz [g]	10%	66	58	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.7	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	140.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	297.55	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	48.29	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.12	110
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	29	-	28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2534.34	127
Potas [mg]	10%	4700	2667.78	56
Wapń [mg]	10%	900	739.99	82
Fosfor [mg]	10%	580	1366.29	235
Magnez [mg]	10%	304.5	383.86	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.38	194
Witamina A [µg]	25%	565	125.16	22
Witamina D [µg]	10%	10	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	12.05	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.21	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.1	192
Witamina C [mg]	55%	67.5	64.38	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.33	140