

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-16.03.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-03-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-10				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas 	<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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% P#o bolognese wieprzowe z warzywami 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 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).] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,

<p>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. 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>7. P# ser twarogowy chudy 60.00g</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka makaronowa z szynką 145.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [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], Cukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>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, 2025-03-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</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</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. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%,</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 56%, Ser twarogowy chudy 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne 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. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 150.00g 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>(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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# twarożek pomidorowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-03-12

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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. 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>7. P# pasta jajeczna z groszkiem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 50%, Groszek zielony mrożony 30%, p# Jogurt naturalny 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5%</p> <p>4. P# farsz wegetariański 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Mandarynki 50.00g</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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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>	<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# w szynka z indyka indykpol 15.00g [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: 4 - Czwartek, 2025-03-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna</p>

<p>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, 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. 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>7. #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>8. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanek kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem brokułowa 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, 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. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>6. P#o schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 80.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w kielbasa 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>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. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/półędwica 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	---	---	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami	1. P# kompot wieloowocowy	1. P# jogurt z nasionami	1. Herbata czarna, bez cukru	1. P# chleb graham 30.00g

<p>owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. 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>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>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 soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. Rw dorsz pieczony 130.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p>	<p>100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%</p>	<p>250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Rw pasta z ciecierzycy i twarogu z marchewką 80.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Ser twarogowy chudy 25%, Marchew 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p>	<p>[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%), 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. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
---	--	--	---	---

Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-15

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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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 	<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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o pieczona roladka drobiowa z serem i papryką 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# Ser Rycki Edam light 10% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Papryka czerwona 10% Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% Brokuły ugotowane 150.00g P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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%), 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/poledwica 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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>				
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-16				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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] 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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w 	<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# 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% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# udko kurczaka pieczone z włoszczyzną w pomidorach 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 48%, k#Mieszanka włoszczyzna 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z pomarańczą 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17% 	<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 pszenno-żytni krojony 150.00g [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# 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) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% P# ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>3-składnikowa 19% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 14%, Passata S 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			
--	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-10

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	502.4	644	145.2	557.5	133.1	1982.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2116.7	2706.9	606.3	2341.5	558.3	8329.8	99
Białko [g]	10%	100	28.3	36.7	7	22.3	6.9	101.5	101
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	21.9	8.5	17.7	5.1	64.3	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	5.4	2.2	3	1.2	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	6.4	1.6	2	0.6	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.7	3.4	4.6	1.3	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.8	0	0	0	22.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.69	77.64	10.67	83	15.87	264.88	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.1	11.96	4.9	3.46	1.75	28.19	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	5.55	1.07	11.8	2.37	31.07	104
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.35
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.33
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.32
Sód [mg]	10%	2000	909.33	624.87	53.48	1221.63	348.12	3157.44	157
Potas [mg]	10%	4700	570.9	752.4	125.25	510.4	210.33	2169.3	46
Wapń [mg]	10%	900	123.4	55.05	100.57	58.25	10.8	348.08	38
Fosfor [mg]	10%	580	424.31	150.69	151.38	285.57	60.48	1072.44	184
Magnez [mg]	10%	304.5	103.93	63.26	66.48	102.78	21.06	357.53	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.91	2.08	1.47	3.77	0.86	12.11	190
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	22.94	0	11.34	10.35	58.28	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.01	0.33	2.8	27
witamina E [mg]	30%	9	3	2.71	2.88	2.69	1.18	12.48	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.14	0.11	0.33	0.08	1.04	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.15	0.04	0.16	0.03	0.83	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.96	3.88	0.58	5.56	1.52	17.53	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	10.75	0	6.8	6.2	31.96	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	1.73	0.14	3.39	0.96	7.89	176

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	520.1	647.8	154.1	590.7	95.3	2008.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185.7	2733.2	648.1	2478.9	400	8446	101
Białko [g]	10%	100	21.4	43.8	7.5	30.7	5.9	109.6	110
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	10.7	4.7	21.1	4	56.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.7	0.4	4	2.4	15	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	2.7	2.3	6.4	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	1.6	1.4	7	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	113.5	0.3	1	0	115.9	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.7	100.65	21.21	74.37	8.77	282.72	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.69	14.32	1.25	6.96	8.77	37.02	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.22	13.47	1.89	10.25	0	35.84	119
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.02
Sód [mg]	10%	2000	1155.75	500.39	162.11	1031.84	97.2	2947.31	148
Potas [mg]	10%	4700	509.23	1555.21	99.66	546.53	0	2710.65	58
Wapń [mg]	10%	900	75.57	158.81	28.19	133.22	162	557.81	62
Fosfor [mg]	10%	580	304.48	477.23	89.4	393.69	0	1264.82	217
Magnez [mg]	10%	304.5	100.83	103.05	20.79	100.31	0	324.99	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.78	0.82	3.86	0	12.14	189
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	120.56	5.71	59.82	0	243.29	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.93	0	1.03	0	2.99	29
witamina E [mg]	30%	9	3.5	2.67	1.08	5.17	0	12.43	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.35	0.06	0.33	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.59	0.1	0.42	0	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	14.96	1.09	6.07	0	28.24	246
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	72.33	3.42	35.89	0	145.97	216
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	1.38	0.45	2.86	0.27	7.36	163

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-12

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	707.7	645.1	83.8	480.3	104.5	2021.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2979.5	2694	352.5	2019.3	438.9	8484.4	100
Białko [g]	10%	100	29.2	22.2	4.2	24.7	4.5	85.1	85
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	36	2.7	13.9	3.6	73.3	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	5.8	1.6	4.7	0.8	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.4	17.6	0	1.9	0.5	25.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	7.7	0	4.5	1.3	19.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	147.2	0	0	0	284.4	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.9	60.77	10.89	68.77	14.42	271.76	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.31	21.68	9.99	1.73	0.92	48.65	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.7	5.83	0.85	9.49	2.05	32.93	110
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.73
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.82
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.45
Sód [mg]	10%	2000	1137.95	406.37	65.25	2459.88	237.95	4307.42	215
Potas [mg]	10%	4700	934.4	541.97	85.05	406.93	134.19	2102.55	46
Wapń [mg]	10%	900	354.59	109.35	121.5	353.8	8.36	947.62	105
Fosfor [mg]	10%	580	673.34	398.99	8.1	265.51	54.81	1400.76	241
Magnez [mg]	10%	304.5	188.62	139.94	7.65	92.8	18.89	447.92	147
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.71	3.95	0.13	3.52	0.72	14.05	219
Witamina A [μg]	25%	565	13.73	106.35	11.55	7.87	5.17	144.69	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0.33	3.79	37
witamina E [mg]	30%	9	3.48	5.81	0.06	2.6	0.93	12.9	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.37	0.04	0.31	0.07	1.43	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.38	0	0.14	0.02	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.91	3.77	0.08	5.26	1.27	18.3	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.24	15.49	6.93	4.72	3.1	38.5	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.16	1.12	0.18	6.83	0.66	10.76	240

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-13

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	774	686.6	147.1	384	90.1	2082.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3252.7	2895.3	619.1	1612	379.5	8758.8	104
Białko [g]	10%	100	34	40.5	6.4	14.2	3.7	99	99
Tłuszcz [g]	10%	66	24.4	15.2	4.2	12.8	2.3	59.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	5	2.4	3.5	0.5	20.4	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	2.1	0	2.2	0.5	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	1.2	0	4.3	1.3	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	7.1	0	32.9	0	50.4	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.9	100.56	21.73	57	14.38	304.59	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.44	20.61	17.68	4.97	0.37	59.09	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	7.57	1.89	8.44	1.72	32.38	107
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.59
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.37
Sód [mg]	10%	2000	1186.44	304.3	99	769.85	246.6	2606.19	129
Potas [mg]	10%	4700	921.99	878.94	106.2	669.35	58.05	2634.53	56
Wapń [mg]	10%	900	317.8	211.13	172.8	47.95	5.94	755.63	83
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	208.36	13.5	236.2	49.14	1141.13	196
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	55.18	7.2	81.35	16.73	328.66	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	1.69	0.27	3.17	0.59	11.14	173
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	41.77	3.97	70.67	0	131.65	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.01	0	1.17	0.33	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	3.58	1.71	0.27	3.73	0.67	9.98	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.16	0.01	0.27	0.05	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.32	0.03	0.2	0.01	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	1.53	0.07	5.16	1.01	14.13	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	25.06	2.38	42.02	0	78.61	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.29	0.84	0.27	2.13	0.68	6.51	146

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-14

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	779.5	603.9	145.2	373.4	107.6	2009.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3279.2	2536.2	606.3	1568.8	453.4	8444	100
Białko [g]	10%	100	40.1	29.1	7	14.5	7.7	98.5	99
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	22.4	8.5	11.5	2.2	66.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	2.1	2.2	1.7	0.5	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	11.7	1.6	4.4	0.6	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.3	3.4	5.5	1.3	22.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	0.3	0.5	26.3	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.39	73.88	10.67	56.53	15.03	268.52	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.1	9.46	4.9	3.64	1.69	34.81	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.1	4.91	1.07	7.41	2.05	28.56	96
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.64
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.64
Sód [mg]	10%	2000	2735.79	112.16	53.48	476.43	141.03	3518.91	177
Potas [mg]	10%	4700	909.84	523.26	125.25	436.22	160.1	2154.7	45
Wapń [mg]	10%	900	622.27	106.19	100.57	61.64	34.29	924.98	103
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	117.91	151.38	230.23	119.61	1257.57	217
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	34.6	66.48	69.04	21.33	361	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	1.62	1.47	2.81	0.78	12.13	189
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	50.94	0	13.88	5.17	130.6	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0.34	2.69	26
witamina E [mg]	30%	9	4.17	5.6	2.88	3.65	0.93	17.24	191
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.2	0.11	0.24	0.07	1.18	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.15	0.04	0.2	0.15	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	2.14	0.58	4	1.32	14.65	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	30.56	0	8.32	3.1	78.36	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	0.31	0.14	1.32	0.39	8.79	195

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-03-15

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	709.1	611.2	81	455.7	95.3	1952.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.7	2572.5	340.1	1918	400	8217.3	98
Białko [g]	10%	100	32.8	47	4.7	21.3	5.9	111.9	112
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	16.6	2.8	11.1	4	51.1	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4.3	1.6	3.5	2.4	16.4	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	2.9	0	1.9	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	6.2	0.1	4.6	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	73.3	0	0	0	84.2	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.31	72.98	9.53	72.22	8.77	277.85	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.87	11.35	8.37	4.95	8.77	49.33	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.45	9.14	1.08	9.76	0	33.44	112
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.52
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.17
Sód [mg]	10%	2000	1043.01	919.26	72	1037.58	97.2	3169.06	159
Potas [mg]	10%	4700	914.76	1251.94	253.8	461.42	0	2881.93	61
Wapń [mg]	10%	900	354.16	247.35	116.1	47.15	162	926.77	102
Fosfor [mg]	10%	580	632.28	543.95	18.9	270.01	0	1465.15	253
Magnez [mg]	10%	304.5	164.76	142.01	7.2	94.06	0	408.05	134
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.59	3.3	0.45	3.51	0	11.86	186
Witamina A [μg]	25%	565	17.44	104.77	17.25	57	0	196.46	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.69	0	1.01	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	4.09	6.15	0.85	3.46	0	14.56	161
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.4	0.05	0.31	0	1.34	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.51	0.03	0.15	0	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	15.53	0.85	5.84	0	29.94	260
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	62.86	10.35	34.19	0	117.88	175
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	2.55	0.2	2.88	0.27	7.92	176

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-03-16

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	721	657.4	74.7	484.4	95.3	2033	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3033.6	2767.6	315.6	2045	400	8561.9	102
Białko [g]	10%	100	32.6	38.9	3.1	25.5	5.9	106.1	107
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	18.2	1.2	10.6	4	53.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.1	0.7	2.5	2.4	14.6	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	7.4	0.2	3.1	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	4.6	0	4	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	105.7	3.7	30.9	0	267.4	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.75	88.13	13.27	72.48	8.77	293.42	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.95	16.27	11.33	6.26	8.77	56.6	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	7.34	1.09	1.55	0	23.33	77
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.46
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.65
Sód [mg]	10%	2000	1025.35	504.86	35.1	780.86	97.2	2443.38	122
Potas [mg]	10%	4700	945.58	908.57	263.25	434.15	0	2551.57	54
Wapń [mg]	10%	900	342.53	113.42	103.72	59.03	162	780.72	88
Fosfor [mg]	10%	580	700.5	184.03	85.87	173.93	0	1144.34	198
Magnez [mg]	10%	304.5	171.89	54.26	20.92	26.01	0	273.1	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	2.08	0.31	1.38	0	10.06	158
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	39.92	17.62	20.67	0	92.54	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.63	0	3.9	39
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3.51	0.13	2.4	0	9.37	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.16	0.05	0.09	0	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.2	0.15	0.25	0	1.3	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	4.35	0.24	3.46	0	14.11	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	23.95	10.57	12.4	0	55.52	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.4	0.09	2.16	0.27	6.1	135

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2012.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8463.2	101
Białko [g]	10%	100	101.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	60.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	121.6	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	280.53	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	44.81	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	31.08	104
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	51
Sód [mg]	10%	2000	3164.24	158
Potas [mg]	10%	4700	2457.89	52
Wapń [mg]	10%	900	748.8	83
Fosfor [mg]	10%	580	1249.46	215
Magnez [mg]	10%	304.5	357.32	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.93	186
Witamina A [µg]	25%	565	142.5	25
Witamina D [µg]	10%	10	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	12.71	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	19.56	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	78.11	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.91	176