

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 14-20.04.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-04-14
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-04-14				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Ryż brązowy 16% 2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze siodu pszennego , kwas askorbinowy] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem,	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] 2. P# zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%	1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%,	1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,

bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 8. P# ser twarogowy chudy 30.00g	4. Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. P#o pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], p# Kajzerka, bułka pszenna 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]		Ogórek 50% 5. P# pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 50%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6% 6. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	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]
---	--	--	--	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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% 7. P# ser twarogowy chudy 60.00g 8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	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] 2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%	1. K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IŻŻ 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 40%, p# Ser twarogowy półtłusty 30%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 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% 7. # pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%	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] 2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 6. Brokuły ugotowane 200.00g	1. R# jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100% 2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #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.] 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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 słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - 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 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] Jaja gotowane iżż 50.00g	- P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - P# zupa pomidorowa meksykańska 350.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% - Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	- P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] - Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%	- 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% - P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 50.00g	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	- 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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P# sos pomidorowy z warzywami i soczewicą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Mieszanka chińska mrożona HORTEx 25%, Soczewica czerwona nasiona suche 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	- Mandarynki 55.00g - P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	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%), 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# ser twarogowy chudy 30.00g - Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-04-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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 słoju pszenego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - 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# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] - P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	- 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 szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową i białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Kasza orkiszowa S 3%, Sól biała 0% Twarożek - gzik 150.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	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%	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [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% Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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 słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - 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% #kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe), może zawierać seler, gorczycę, soję, mleko oraz gluten] Jaja gotowane iż 50.00g	- 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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] - 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#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 0%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane iż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% - P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-14

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	739.6	689.4	63.5	371	133.1	1996.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3118.5	2877.1	266.6	1558.2	558.3	8378.9	100
Białko [g]	10%	100	34.4	30.9	3.9	18.3	6.9	94.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	39.5	2.7	12.2	5.1	73.7	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	13.8	1.6	2.6	1.2	23.9	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	17.4	0	4.1	0.6	25.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.7	0	5.2	1.3	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	96.7	0	4.5	0	112.2	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.29	56.29	5.85	50.43	15.87	254.74	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.08	13.83	5.85	3.17	1.75	39.69	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.12	7.57	0	6.99	2.37	32.07	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.46
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.3
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.24
Sód [mg]	10%	2000	1149.99	794.39	64.8	837.4	348.12	3194.71	159
Potas [mg]	10%	4700	963.12	842.93	0	387.88	210.33	2404.26	50
Wapń [mg]	10%	900	341.74	78.67	108	73.83	10.8	613.06	68
Fosfor [mg]	10%	580	681.98	291.07	0	268.12	60.48	1301.66	224
Magnez [mg]	10%	304.5	180.52	58.2	0	69.49	21.06	329.28	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.11	2.71	0	2.74	0.86	11.43	179
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	43.31	0	8.77	10.35	167.66	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.09	0	1.29	0.33	3.77	37
witamina E [mg]	30%	9	3.46	2.82	0	3.02	1.18	10.5	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.71	0	0.23	0.08	1.66	167
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.38	0	0.3	0.03	1.37	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.7	7.54	0	4.23	1.52	22.01	192
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	25.98	0	5.26	6.2	46.59	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	2.2	0.18	2.32	0.96	7.98	178

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-15

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	829.5	616.8	54	343.2	133.6	1977.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3494.5	2592.6	226.2	1444.8	559.5	8317.8	99
Białko [g]	10%	100	45.5	33.2	3.7	20.9	14.8	118.3	119
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	18.8	2.5	8.3	6.7	55.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	3.3	1.1	2.2	4	17.8	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	8.5	0.5	2.1	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.7	0.1	4.2	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	160.5	42.3	3.6	0	218.1	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.35	83.92	4.23	49.92	3.37	267.81	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.08	10.47	3.76	4.54	3.37	39.25	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.43	10.56	0.36	7.59	0	32.94	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.56
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	40.46
Sód [mg]	10%	2000	2518.62	633.2	51.75	601.98	378	4183.56	210
Potas [mg]	10%	4700	1022.05	1162.08	100.64	443.12	0	2727.91	58
Wapń [mg]	10%	900	682.26	144.89	62.39	91.8	0	981.36	109
Fosfor [mg]	10%	580	822.43	522.36	30.75	242.28	0	1617.83	279
Magnez [mg]	10%	304.5	191.55	137.98	3.89	73.18	0	406.61	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.96	3.82	0.42	3.13	0	13.35	209
Witamina A [μg]	25%	565	148.76	26.12	5.75	69.53	0	250.16	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.89	0.2	1.03	0	3.18	32
witamina E [mg]	30%	9	4.26	3.38	0.34	3.44	0	11.43	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.45	0.02	0.23	0	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.82	0.45	0.07	0.25	0	1.6	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	13.44	0.29	4.29	0	25.73	224
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	14.79	3.45	41.72	0	95.22	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.99	1.75	0.14	1.67	1.05	10.45	232

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-16

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	784	620	108.1	488.3	95.3	2095.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3298.5	2599.8	455	2049.7	400	8803.2	104
Białko [g]	10%	100	31.4	34	4.3	19.5	5.9	95.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	24.3	3	16.9	4	69	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	4.4	1.6	5.2	2.4	20.4	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	6.8	0	1.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	8.1	0	4.5	0	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.8	14.4	0	0	0	61.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	125.62	71.2	16.74	69.24	8.77	291.59	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.56	9.28	14.58	2.01	8.77	48.21	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.46	9.87	1.8	9.49	0	36.63	123
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.98
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.79
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.23
Sód [mg]	10%	2000	1231.35	104.22	66.6	1163.88	97.2	2663.25	133
Potas [mg]	10%	4700	1009.76	1058.68	120.6	406.93	0	2595.98	56
Wapń [mg]	10%	900	329.84	123.54	111.6	51.13	162	778.12	87
Fosfor [mg]	10%	580	698.7	310.29	8.1	265.51	0	1282.61	220
Magnez [mg]	10%	304.5	204.61	120.41	2.7	92.8	0	420.53	138
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.52	3.09	0.27	3.52	0	12.41	193
Witamina A [μg]	25%	565	100.28	86.22	6.9	7.87	0	201.28	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.34	0.28	0	1.01	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	3.24	7.45	0.34	2.6	0	13.65	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.83	0.37	0.02	0.31	0	1.54	154
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.28	0.02	0.14	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.17	3.97	0.14	5.26	0	19.55	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.17	51.73	4.13	4.72	0	66.77	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.28	0.18	3.23	0.27	6.65	148

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	766.6	502.2	89.4	453.7	95.3	1907.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3223.2	2114.1	376.2	1912.7	400	8026.3	95
Białko [g]	10%	100	35.6	39.8	4.2	25.2	5.9	111	111
Tłuszcz [g]	10%	66	22.8	12.6	2.7	8.6	4	50.9	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	2.3	1.6	1.9	2.4	15	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.9	0	2	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	3	0	4.6	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	84.7	0	0.9	0	222.8	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.87	61.99	12.33	73.77	8.77	267.75	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.29	15.36	10.3	5.46	8.77	54.21	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	9.36	0.94	10.08	0	33.14	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.58
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.12
Sód [mg]	10%	2000	1169.97	537.87	65.7	1041.03	97.2	2911.77	145
Potas [mg]	10%	4700	970.14	1084.48	53.1	575.23	0	2682.97	57
Wapń [mg]	10%	900	334.9	76.81	113.4	86.68	162	773.8	87
Fosfor [mg]	10%	580	707.27	399.34	6.75	377.11	0	1490.47	257
Magnez [mg]	10%	304.5	172.69	78.13	3.6	97.75	0	352.17	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.21	2.46	0.13	3.7	0	12.51	196
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	71.48	1.98	62.62	0	241.32	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.56	0	1.03	0	3.24	32
witamina E [mg]	30%	9	3.76	2.47	0.13	3.83	0	10.21	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.24	0	0.33	0	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.37	0.01	0.36	0	1.47	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.35	15.14	0.03	6.27	0	27.81	242
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	42.89	1.19	37.57	0	90.79	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.24	1.49	0.18	2.89	0.27	7.27	162

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	734.2	640	85.9	482.7	107.6	2050.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3090.2	2693.5	361.1	2026.3	453.4	8624.8	102
Białko [g]	10%	100	34.1	36.9	4.2	16.3	7.7	99.5	99
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	19.7	2.7	16.2	2.2	60.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	2.8	1.6	2.1	0.5	14.1	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	9.2	0	6.9	0.6	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	5	0	7.1	1.3	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	62.3	0	0	0.5	73.2	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.9	80.61	11.39	72.9	15.03	292.84	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.13	9.32	10.4	4.86	1.69	43.42	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.1	4.11	0.94	10.07	2.05	30.28	102
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.79
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.97
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.24
Sód [mg]	10%	2000	1008.87	281.28	65.29	582.97	141.03	2079.45	103
Potas [mg]	10%	4700	909.84	616.49	93.55	587.12	160.1	2367.12	49
Wapń [mg]	10%	900	319.6	52.29	122.85	60.33	34.29	589.36	67
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	189.06	8.91	245.94	119.61	1201.95	208
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	44	8.41	89.83	21.33	333.12	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	2.76	0.14	3.63	0.78	12.78	199
Witamina A [μg]	25%	565	150.6	16.5	12.7	16.82	5.17	201.8	36
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.62	0	1.01	0.34	3.01	29
witamina E [mg]	30%	9	4.17	3.37	0.07	4.85	0.93	13.41	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.3	0.04	0.31	0.07	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.24	0.01	0.16	0.15	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	3.18	0.09	5.27	1.32	16.47	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	9.9	7.62	10.09	3.1	67.08	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.8	0.78	0.18	1.61	0.39	5.19	116

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	738.7	441	145.2	468.5	95.3	1888.9	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3109.7	1859.2	606.3	1965.8	400	7941	94
Białko [g]	10%	100	36.3	33.3	7	15.2	5.9	97.9	97
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	10.1	8.5	17.1	4	58.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.5	4.8	2.2	2.1	2.4	20.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	2.5	1.6	6.1	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	0.8	3.4	6.6	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	36.3	0	0.2	0	46.9	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.27	56.71	10.67	67.68	8.77	257.12	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.27	11.03	4.9	4.61	8.77	43.61	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	5.3	1.07	8.61	0	28.38	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.44
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.12
Sód [mg]	10%	2000	2434.92	300.91	53.48	631.39	97.2	3517.91	177
Potas [mg]	10%	4700	879.15	463.41	125.25	436.54	0	1904.37	41
Wapń [mg]	10%	900	612.55	185.56	100.57	57.02	162	1117.71	124
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	302.47	151.38	271.81	0	1293.71	223
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	40.3	66.48	84.2	0	352.35	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	1.83	1.47	3.14	0	10.91	171
Witamina A [µg]	25%	565	105.22	16.91	0	57	0	179.13	32
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.49	0	1.01	0	2.54	25
witamina E [mg]	30%	9	3.27	0.8	2.88	4.83	0	11.81	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.11	0.11	0.27	0	1.06	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.52	0.04	0.21	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	2.59	0.58	5.19	0	16.02	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	10.14	0	34.19	0	53.48	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.76	0.83	0.14	1.75	0.27	8.79	195

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	811.1	571.2	111.5	420.6	149.8	2064.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3404.6	2408.9	473.4	1764.9	625	8677	104
Białko [g]	10%	100	33.4	38	11.7	15.1	10.8	109.3	109
Tłuszcz [g]	10%	66	28.7	12.2	0.4	14.6	9.4	65.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.6	3.2	0	2.7	6.4	22.1	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.1	0.1	5.5	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	2.3	0.1	5.8	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	107.9	0	58.5	0	303.7	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.32	80.68	15.35	61.53	5.4	274.29	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.98	14.63	8.61	6.09	5.4	48.72	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.89	0.41	8.94	0	29.59	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.74
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.54
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.73
Sód [mg]	10%	2000	1171.32	276.47	37.13	738.35	54	2277.28	115
Potas [mg]	10%	4700	949.44	979.48	23.02	741.88	0	2693.83	57
Wapń [mg]	10%	900	343.9	92.44	3.28	87.23	0	526.86	58
Fosfor [mg]	10%	580	706.37	348.21	26.31	266.87	0	1347.78	233
Magnez [mg]	10%	304.5	172.24	70.87	7.83	85.85	0	336.8	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.34	2.66	0.23	3.37	0	12.62	198
Witamina A [μg]	25%	565	104.32	41.66	0	23.68	0	169.67	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.82	0	1.29	0	3.76	37
witamina E [mg]	30%	9	3.34	2.13	0.08	4.04	0	9.6	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.2	0.02	0.29	0	1.08	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.34	0	0.22	0	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	12.49	0.04	4.92	0	23.5	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	12.75	0	14.21	0	35.56	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0.76	0.1	2.05	0.15	5.69	126

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1997.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8395.6	100
Białko [g]	10%	100	103.7	103
Tłuszcz [g]	10%	66	61.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	148.3	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	272.31	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	45.3	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	31.86	106
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	53	-	47
Sód [mg]	10%	2000	2975.42	149
Potas [mg]	10%	4700	2482.35	53
Wapń [mg]	10%	900	768.61	86
Fosfor [mg]	10%	580	1362.29	235
Magnez [mg]	10%	304.5	361.55	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.29	192
Witamina A [µg]	25%	565	201.57	36
Witamina D [µg]	10%	10	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	11.52	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.3	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.31	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.58	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.07	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.43	165