

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 7-13.04.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-04-07
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, 2025-04-07				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. 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% 3. 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	1. P# jogurt z nasionami 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka 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) 20.00g [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,

10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P# ser twarogowy chudy 60.00g 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]	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] 4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%		Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z marchewką 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%	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, 2025-04-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki:	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. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. P#o pulpety drobiowe	1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, Ser twarogowy chudy 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%	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) 20.00g [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).]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik 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] 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]	gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 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%		4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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% 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]	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. 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%	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 gulaszowa (na szynce) 300.00g 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% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 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% 5. 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%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Mandarynki 50.00g	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) 20.00g [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. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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]	1. P# chleb graham 60.00g [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 30.00g składniki: Pomidor 100% 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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 400.00g 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. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 5. 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%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100%	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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza i fasoli 60.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 6. P#w kielbasa 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)]	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 (karoten).] 3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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]	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 z soczewicą 300.00g 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% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. 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% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%	1. P# jogurt z nasionami 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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) 20.00g [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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 70.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, Ser twarogowy chudy 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%	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. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-04-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P#w połówka 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.] 6. P# twaróg z natką pietruszki 70.00g 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%	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 pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 300.00g 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% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. 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% 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 150.00g 7. P# sos pieczarkowy 150.00g 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%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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) 20.00g [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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. K# pasta z soczewicy pomidorowa 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 60%, Koncentrat pomidorowy 30% 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% 6. 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: izoaskrobinian 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: 7 - Niedziela, 2025-04-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. Jaja gotowane iżż 50.00g 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, gorczyce]	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# rosół świąteczny 300.00g 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% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. 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% 6. P# udko kurczaka pieczone z włoszczyzną w pomidorach 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 48%, k#Mieszanka włoszczyzna 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%	1. P#d koktajl z pomarańczą 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. 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] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. P# ser twarogowy chudy 60.00g	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	489.7	644	217.9	506.5	133.1	1991.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2060.7	2706.9	909.4	2123.8	558.3	8359.4	99
Białko [g]	10%	100	27.5	36.7	10.5	17.4	6.9	99.2	100
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	21.9	12.7	19	5.1	71.4	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	5.4	3.3	4.2	1.2	17.3	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	6.4	2.4	4.3	0.6	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.7	5.2	6.6	1.3	22.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.8	0	0.2	0	23	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.54	77.64	16.01	71.59	15.87	252.66	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.92	11.96	7.36	4.44	1.75	30.45	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.82	5.55	1.6	10.38	2.37	29.75	100
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.05
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.07
Sód [mg]	10%	2000	882.19	624.87	80.22	782.97	348.12	2718.39	135
Potas [mg]	10%	4700	554.79	752.4	187.88	489.3	210.33	2194.71	46
Wapń [mg]	10%	900	121.42	55.05	150.86	71.8	10.8	409.95	45
Fosfor [mg]	10%	580	411.67	150.69	227.07	302.4	60.48	1152.31	198
Magnez [mg]	10%	304.5	99.65	63.26	99.73	97.83	21.06	381.55	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.76	2.08	2.2	3.69	0.86	12.61	198
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	22.94	0	8.76	10.35	55.7	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.41	0	1.35	0.33	3.48	35
witamina E [mg]	30%	9	3.47	2.71	4.33	3.85	1.18	15.55	173
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.14	0.16	0.33	0.08	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.15	0.06	0.21	0.03	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.72	3.88	0.88	5.38	1.52	17.41	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	10.75	0	5.25	6.2	30.41	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	1.73	0.22	2.17	0.96	6.79	150

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	507.4	667.4	154.1	605	95.3	2029.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2129.7	2815.3	648.1	2537.9	400	8531.2	101
Białko [g]	10%	100	20.6	44.9	7.5	30.8	5.9	109.9	111
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	11.4	4.7	22.7	4	60.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	4	0.4	4.3	2.4	15.9	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	2.9	2.3	6.9	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	1.7	1.4	8	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	117.4	0.3	1	0	119.8	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.55	103.09	21.21	74.4	8.77	279.03	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.51	15.01	1.25	6.99	8.77	36.55	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.78	13.96	1.89	10.25	0	35.89	120
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.65
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.07
Sód [mg]	10%	2000	1128.62	509.88	162.11	1040.84	97.2	2938.66	146
Potas [mg]	10%	4700	493.12	1635.62	99.66	546.53	0	2774.95	59
Wapń [mg]	10%	900	73.59	169.47	28.19	133.22	162	566.48	63
Fosfor [mg]	10%	580	291.83	495.33	89.4	393.69	0	1270.27	218
Magnez [mg]	10%	304.5	96.55	107.69	20.79	100.31	0	325.35	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	3.95	0.82	3.86	0	12.17	190
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	124.53	5.71	59.82	0	247.26	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.99	0	1.37	0	3.72	38
witamina E [mg]	30%	9	3.96	2.81	1.08	5.66	0	13.53	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.36	0.06	0.33	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.61	0.1	0.42	0	1.32	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	15.36	1.09	6.07	0	28.4	248
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	74.72	3.42	35.89	0	148.35	220
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	1.41	0.45	2.89	0.27	7.34	163

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	485.3	753	115.6	494.6	166.2	2014.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2038.2	3153.8	485.9	2078.3	699.4	8455.7	101
Białko [g]	10%	100	19.4	26.1	6.2	24.7	6.7	83.3	83
Tłuszcz [g]	10%	66	15	35.2	4.1	15.4	4.1	74	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	5.6	2.4	5	0.9	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	16.9	0	2.4	0.6	25.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	7.4	0	5.6	1.6	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.7	144.9	0	0	0	272.6	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.66	85.52	13.81	68.79	27.38	269.18	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.39	22.09	12.91	1.75	1	41.17	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.13	5.46	0.85	9.49	3.78	30.73	103
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.56
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.91
Sód [mg]	10%	2000	1022.17	416.7	97.65	2468.88	356.76	4362.16	218
Potas [mg]	10%	4700	558.2	489.08	85.05	406.93	192.24	1731.51	37
Wapń [mg]	10%	900	114.29	106.23	175.5	353.8	14.3	764.14	86
Fosfor [mg]	10%	580	387.36	387.08	8.1	265.51	103.95	1152.01	199
Magnez [mg]	10%	304.5	122.07	137.11	7.65	92.8	35.63	395.28	130
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.9	3.85	0.13	3.52	1.32	13.74	215
Witamina A [µg]	25%	565	12.16	102.88	11.55	7.87	5.17	139.64	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.96	0.77	0	1.35	0.33	4.42	45
witamina E [mg]	30%	9	3.67	5.58	0.06	3.09	1.11	13.53	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.33	0.04	0.31	0.12	1.22	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.36	0	0.14	0.04	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.9	3.43	0.08	5.26	2.28	16.96	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.29	13.41	6.93	4.72	3.1	35.47	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	1.15	0.27	6.85	0.99	10.9	242

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-10

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	626	600.1	147.1	520.2	90.1	1983.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2624.6	2523.7	619.1	2182.4	379.5	8329.5	99
Białko [g]	10%	100	32.4	40.5	6.4	21.3	3.7	104.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	25	18.3	4.2	18.1	2.3	68.1	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.6	5.5	2.4	3.9	0.5	22	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	3.9	0	4.5	0.5	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	1.9	0	6.8	1.3	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	111.3	0	0	0	112.2	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.6	72.09	21.73	73.8	14.38	254.63	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.74	14.58	17.68	4.73	0.37	44.12	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.82	7.76	1.89	11.95	1.72	33.16	111
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.65
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.88
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.47
Sód [mg]	10%	2000	1324.45	549.71	99	996.42	246.6	3216.19	160
Potas [mg]	10%	4700	502.95	829.99	106.2	594.61	58.05	2091.81	45
Wapń [mg]	10%	900	69.58	91.17	172.8	47.64	5.94	387.14	43
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	193.04	13.5	273.94	49.14	811.69	139
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	48.35	7.2	96.59	16.73	263.68	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.56	0.27	3.76	0.59	10.86	169
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	17.35	3.97	64.78	0	99.76	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.88	0	1.35	0.33	3.92	40
witamina E [mg]	30%	9	3.46	1.72	0.27	5.16	0.67	11.31	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.16	0.01	0.33	0.05	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.28	0.03	0.16	0.01	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	3.49	0.07	6.39	1.01	16.6	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	10.41	2.38	38.86	0	59.85	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	1.52	0.27	2.76	0.68	8.04	180

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-11

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	542.4	660	217.9	489.5	107.6	2017.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2277.9	2776.6	909.4	2058	453.4	8475.7	100
Białko [g]	10%	100	28.5	34.3	10.5	18.2	7.7	99.4	100
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	20.2	12.7	13.9	2.2	67.2	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	2.4	3.3	2.1	0.5	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	10.3	2.4	5.1	0.6	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.6	5.2	7	1.3	24.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	60	0	0.3	0.5	61.8	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.85	88.36	16.01	77.66	15.03	268.92	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.15	12.12	7.36	3.57	1.69	28.92	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.18	6.61	1.6	9.99	2.05	30.46	101
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.98
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.03
Sód [mg]	10%	2000	2621.8	232.83	80.22	686.72	141.03	3762.61	188
Potas [mg]	10%	4700	490.8	701.81	187.88	526.17	160.1	2066.78	43
Wapń [mg]	10%	900	374.05	145.24	150.86	75.37	34.29	779.82	87
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	184.35	227.07	311.59	119.61	1129.19	195
Magnez [mg]	10%	304.5	96.14	47.82	99.73	97.89	21.33	362.92	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	2.38	2.2	3.97	0.78	13.05	203
Witamina A [μg]	25%	565	59.02	67.66	0	20.16	5.17	152.02	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.56	0	1.35	0.34	3.62	37
witamina E [mg]	30%	9	4.05	5.49	4.33	4.5	0.93	19.32	214
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.27	0.16	0.33	0.07	1.18	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.26	0.06	0.24	0.15	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.87	2.78	0.88	5.69	1.32	16.56	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	40.59	0	12.09	3.1	91.21	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.28	0.64	0.22	1.9	0.39	9.4	209

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-12

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	514.5	646.6	112.7	608.1	95.3	1977.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2161.6	2720.8	473.4	2550.5	400	8306.4	99
Białko [g]	10%	100	25.3	48.9	6.7	20.2	5.9	107.2	107
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	18	4.2	23.2	4	65.7	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	4.9	2.4	3.1	2.4	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.1	0	8	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.2	6.3	0.1	8.6	0	22.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	77.8	0	0	0	79.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.84	76.96	12.46	84.4	8.77	254.46	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.63	12.41	11.29	6.25	8.77	44.38	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.91	9.72	1.08	10.03	0	30.75	102
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.59
Sód [mg]	10%	2000	936.82	950.32	104.4	1147.28	97.2	3236.03	162
Potas [mg]	10%	4700	552.81	1328.68	253.8	564.33	0	2699.63	57
Wapń [mg]	10%	900	131.58	254.43	170.1	52.43	162	770.55	86
Fosfor [mg]	10%	580	372	574.56	18.9	277.11	0	1242.59	214
Magnez [mg]	10%	304.5	99.58	146.62	7.2	98.96	0	352.36	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.84	3.57	0.45	3.69	0	11.56	181
Witamina A [µg]	25%	565	16.75	111.37	17.25	60.04	0	205.42	37
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.93	0	1.35	0	3.65	37
witamina E [mg]	30%	9	4.61	6.28	0.85	6.12	0	17.87	198
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.42	0.05	0.32	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.58	0.03	0.17	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	16.3	0.85	6.21	0	29.08	253
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.05	66.82	10.35	36.02	0	123.25	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.6	2.63	0.29	3.18	0.27	8.09	180

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-13

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	516.9	676.3	149.5	525.2	95.3	1963.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2169.8	2846.7	631.2	2216	400	8263.9	98
Białko [g]	10%	100	24.1	40.8	6.2	30.9	5.9	108	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	19	2.5	12.3	4	55.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.3	1.5	3	2.4	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	7.8	0.5	3.6	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	4.8	0.1	5	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	112.4	7.5	31.4	0	279.2	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.46	89.23	26.54	73.44	8.77	268.47	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	2.89	16.84	22.66	7.12	8.77	58.3	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.41	7.83	2.18	1.55	0	21.99	73
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.6
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.16
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.24
Sód [mg]	10%	2000	1056.25	519.05	70.2	800.93	97.2	2543.64	128
Potas [mg]	10%	4700	530.4	977.1	526.5	460.07	0	2494.08	53
Wapń [mg]	10%	900	95.68	120.25	207.44	84.95	162	670.35	74
Fosfor [mg]	10%	580	354.52	207.88	171.74	238.73	0	972.89	168
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	58.76	41.85	28.44	0	227.9	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	2.31	0.62	1.43	0	8.99	140
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	42.12	35.25	20.67	0	110.79	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.8	0.01	1.97	0	4.76	48
witamina E [mg]	30%	9	3.22	3.64	0.26	2.89	0	10.03	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.17	0.11	0.1	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.22	0.3	0.37	0	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	5.05	0.49	3.51	0	14.39	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	25.27	21.15	12.4	0	66.47	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	1.44	0.19	2.22	0.27	6.35	141

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1996.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8388.8	100
Białko [g]	10%	100	101.6	102
Tłuszcz [g]	10%	66	66.1	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	135.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	263.91	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	40.55	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	30.39	101
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	54	-	49
Sód [mg]	10%	2000	3253.96	162
Potas [mg]	10%	4700	2293.35	49
Wapń [mg]	10%	900	621.2	69
Fosfor [mg]	10%	580	1104.42	190
Magnez [mg]	10%	304.5	329.86	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.85	185
Witamina A [µg]	25%	565	144.37	25
Witamina D [µg]	10%	10	3.94	40
witamina E [mg]	30%	9	14.45	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	19.92	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	79.29	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.13	181