

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 12-18.05.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-05-12
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, 2025-05-12				
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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 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 polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma,	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 300.00g 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. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty	1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 3. Słonecznik prażony s 10.00g	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%), 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: 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%), 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. 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,

hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 6. P# ser twarogowy chudy 30.00g	45% 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] 7. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%		Ogórek 50% 5. P# pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą (chuda) 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 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/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]	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, 2025-05-13

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P# ser twarogowy chudy 60.00g 6. 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 pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Twarożek - gzik 150.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 200.00g 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 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Rw pasta z tuńczyka i jajka 60.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2025-05-14

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 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. # 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 + 300.00g 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. Jogurt z płatkami owsianymi 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0%	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. #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, 2025-05-15

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. Tuszczyk roślinny do smarowania flory original 20.00g 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 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] 6. Jaja gotowane iż 50.00g	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 pomidorowa meksykańska 400.00g 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% 3. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 3. Dynia pestki 15.00g	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: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P# w filet złocisty/półdłwica 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] 6. P# ser twarogowy chudy 100.00g	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-16

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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 3. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 4. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 5. 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).]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanina kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa kapuśniak 400.00g 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% 3. Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą i cukinią 250.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Cukinia 29%, Kasza gryczana 14%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Cebula 10% 5. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Mandarynki 55.00g 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik prażony s 15.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanina 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. 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%	1. P# chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g [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, 2025-05-17

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	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 szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową i białą fasolką 400.00g 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% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. P#o kurczak w sosie ala curry 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Mąka pszenna typ 550 1%, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%	1. P# jogurt z nasionami 200.00g 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. 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%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-05-18

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. Tuszczyk roślinny do smarowania flora original 20.00g 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. 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] 6. Jaja gotowane IŻŻ 100.00g	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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. 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] 6. 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%	1. P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 200.00g 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%	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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 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# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-05-12

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	459.6	848	124.2	478.9	133.1	2044	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1933.3	3550.1	519.3	2013.5	558.3	8574.8	102
Białko [g]	10%	100	22.4	36.1	6.8	22.2	6.9	94.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	40.1	6.2	13.5	5.1	77.1	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	13.8	1.9	2.4	1.2	22.3	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	17.2	0	4.4	0.6	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.6	0	6.6	1.3	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	94.1	0	0.5	0	96.1	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.08	89.41	10.98	72	15.87	258.35	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.09	14.51	8.14	3.3	1.75	31.8	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.82	7.61	1.66	9.87	2.37	31.36	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.65
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.37
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.98
Sód [mg]	10%	2000	915.76	825.09	69.21	1043.59	348.12	3201.78	159
Potas [mg]	10%	4700	528.87	785.89	183.15	480.04	210.33	2188.29	46
Wapń [mg]	10%	900	95.5	76.97	118.8	84.27	10.8	386.35	43
Fosfor [mg]	10%	580	346.87	278.14	19.8	353.53	60.48	1058.82	182
Magnez [mg]	10%	304.5	97.22	55.73	39.15	97.39	21.06	310.56	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.71	2.64	0.81	3.73	0.86	11.76	184
Witamina A [µg]	25%	565	133.64	39.02	11.62	8.77	10.35	203.42	37
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	1.04	0	1.62	0.33	4.36	43
witamina E [mg]	30%	9	3.47	2.8	2.58	3.81	1.18	13.85	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.7	0.15	0.32	0.08	1.61	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.3	0.36	0.03	0.34	0.03	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.67	7.17	1.09	5.93	1.52	21.4	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	23.41	6.97	5.26	6.2	50.05	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	2.29	0.19	2.89	0.96	8	178

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-13

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	534.8	482.1	108	486.6	133.6	1745.3	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2249.5	2036.6	452.5	2042.8	559.5	7341.1	87
Białko [g]	10%	100	31.8	32.1	7.4	20.4	14.8	106.7	106
Tłuszcz [g]	10%	66	15	9.1	5	16.3	6.7	52.3	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4.3	2.3	2.7	4	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	2.3	1	3.2	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	0.6	0.2	5.8	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.2	34	84.6	65.2	0	186	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.85	68.63	8.46	69.52	3.37	222.84	94
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.05	9.09	7.52	3.17	3.37	29.23	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.78	1.67	0.72	10.19	0	22.37	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.86
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.11
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	40.02
Sód [mg]	10%	2000	2286.2	204.24	103.5	796.99	378	3768.93	188
Potas [mg]	10%	4700	544.96	433.91	201.29	493.25	0	1673.43	35
Wapń [mg]	10%	900	428.1	151.87	124.79	59.52	0	764.3	86
Fosfor [mg]	10%	580	421.43	319.53	61.5	307.22	0	1109.7	192
Magnez [mg]	10%	304.5	101.41	28.24	7.79	96.57	0	234.04	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.62	1.22	0.84	4.14	0	9.82	154
Witamina A [μg]	25%	565	177.18	4.49	11.5	59.07	0	252.26	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.88	0.4	1.66	0	4.32	44
witamina E [mg]	30%	9	3.96	0.18	0.69	4.14	0	8.98	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.08	0.04	0.32	0	0.78	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.58	0.14	0.27	0	1.45	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.97	3.21	0.58	5.87	0	15.64	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	2.69	6.9	35.44	0	79.35	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.35	0.56	0.28	2.21	1.05	9.42	209

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-14

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	503.9	635.7	280.4	502.7	95.3	2018.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2113.4	2665.8	1180.5	2108.7	400	8468.6	101
Białko [g]	10%	100	19.4	35	10.9	19.5	5.9	90.9	91
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	24.7	7.2	18.4	4	73.2	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	4.5	3	5.5	2.4	20.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.3	6.9	0.9	2.4	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	8.2	1.1	5.6	0	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.3	17.3	0	0	0	54.7	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	69.42	73.31	45.02	69.26	8.77	265.8	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	2.56	9.76	18.36	2.03	8.77	41.5	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.16	10.29	4.27	9.49	0	34.23	114
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.62
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.66
Sód [mg]	10%	2000	997.12	113.84	106.75	1172.88	97.2	2487.81	125
Potas [mg]	10%	4700	575.51	1128.47	256.36	406.93	0	2367.29	50
Wapń [mg]	10%	900	83.6	128.22	194.88	51.13	162	619.84	69
Fosfor [mg]	10%	580	363.58	325.14	163.2	265.51	0	1117.45	193
Magnez [mg]	10%	304.5	121.32	124.39	48.9	92.8	0	387.42	127
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.12	3.26	1.66	3.52	0	12.58	196
Witamina A [μg]	25%	565	128.71	87.69	6.9	7.87	0	231.18	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.66	0.34	0	1.35	0	3.36	34
witamina E [mg]	30%	9	3.25	7.52	0.84	3.09	0	14.71	163
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.38	0.17	0.31	0	1.41	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.29	0.07	0.14	0	0.78	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.14	4.36	0.43	5.26	0	17.21	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.22	52.61	4.13	4.72	0	66.7	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	0.31	0.29	3.25	0.27	6.21	137

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-15

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	533.6	559.7	198.3	512	95.3	1899.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2238.6	2355	829.4	2158.3	400	7981.5	96
Białko [g]	10%	100	24.1	46.7	9.5	34.2	5.9	120.5	121
Tłuszcz [g]	10%	66	19.4	15	10.3	10.4	4	59.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.7	3.5	2.3	2.4	16	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	6	1.9	2.6	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	3.6	2.8	5.7	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	102.8	0	1.8	0	232.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.33	64.35	17.68	75.37	8.77	236.51	100
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.34	16.32	13.37	6.88	8.77	48.7	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.82	9.96	1.66	10.08	0	31.53	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.47
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.08
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.44
Sód [mg]	10%	2000	1056.34	607.46	100.53	1068.48	97.2	2930.02	146
Potas [mg]	10%	4700	551.1	1205.65	162.45	618.43	0	2537.64	54
Wapń [mg]	10%	900	86.68	79.52	173.2	129.88	162	631.3	70
Fosfor [mg]	10%	580	355.42	471.01	164.7	485.11	0	1476.24	254
Magnez [mg]	10%	304.5	99.29	88.28	76.5	101.8	0	365.88	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.47	2.67	2.16	3.79	0	13.1	205
Witamina A [µg]	25%	565	133.64	71.72	1.98	62.62	0	269.98	48
Witamina D [µg]	10%	10	1.96	0.64	0	1.38	0	3.99	40
witamina E [mg]	30%	9	3.65	2.84	2.86	4.33	0	13.69	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.27	0.03	0.35	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.41	0.05	0.57	0	1.41	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.64	18.39	0.25	6.36	0	30.66	266
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	43.03	1.19	37.57	0	89.99	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	1.68	0.27	2.96	0.27	7.32	163

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-16

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	515.2	453.8	185.9	538.1	183.6	1876.9	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2166.5	1910.6	777.7	2259	772.9	7886.9	94
Białko [g]	10%	100	27.5	35.1	9.4	17.7	9.9	99.9	100
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	10.9	9.2	18.1	4.3	57.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	1.8	2.8	2.5	0.9	13.8	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.7	0	7.5	1.2	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.9	0	8.3	2.6	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0	0.5	24.5	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.45	58.56	17.28	81.57	28.01	258.89	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.28	12.11	13.86	4.94	1.8	40	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.18	9.55	2.29	11.22	3.78	37.03	124
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.76
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.71
Sód [mg]	10%	2000	1010.8	158.9	98.23	671.17	268.83	2207.95	111
Potas [mg]	10%	4700	490.8	1212.88	93.55	625.82	218.16	2641.23	56
Wapń [mg]	10%	900	71.38	154.55	176.85	64.29	40.23	507.3	56
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	386.28	8.91	278.7	168.75	1129.22	195
Magnez [mg]	10%	304.5	96.14	146.85	56.34	100.99	38.07	438.4	145
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	4.26	0.89	4.03	1.37	14.27	224
Witamina A [μg]	25%	565	59.02	46.11	12.7	16.82	5.17	139.84	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.08	0	1.35	0.68	4.13	42
witamina E [mg]	30%	9	3.56	2.17	3.22	5.47	1.6	16.05	179
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.39	0.22	0.35	0.13	1.43	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.48	0.01	0.17	0.17	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.87	5.78	0.97	5.95	2.34	20.93	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	27.66	7.62	10.09	3.1	83.9	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.8	0.44	0.27	1.86	0.74	5.51	122

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-17

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	520.2	591.8	290.5	524	95.3	2022	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185	2490.9	1212.6	2198.4	400	8487.1	102
Białko [g]	10%	100	26.5	44.2	14	16.7	5.9	107.5	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17	15.5	17	19	4	72.6	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	3.1	4.4	2.5	2.4	19.6	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.4	3.2	6.6	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.2	6.9	7.8	0	23.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	77.8	0	0.2	0	79	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.03	73.59	21.34	76.34	8.77	250.09	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.36	10.61	9.81	4.69	8.77	37.26	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.82	9.61	2.14	9.76	0	31.34	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.47
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.36
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.17
Sód [mg]	10%	2000	2319.49	393.97	106.96	719.59	97.2	3637.23	182
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1106.78	250.51	475.24	0	2335.5	50
Wapń [mg]	10%	900	372.25	101.97	201.15	60.98	162	898.35	99
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	390.36	302.76	304.57	0	1279.77	221
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	88.82	132.97	95.36	0	411.95	135
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.14	2.94	3.54	0	13.29	207
Witamina A [μg]	25%	565	133.64	75.76	0	57	0	266.41	47
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.35	0	3.17	33
witamina E [mg]	30%	9	3.46	3.33	5.77	5.45	0	18.03	201
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.23	0.22	0.31	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.37	0.08	0.22	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	14.46	1.17	5.87	0	27.13	236
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	45.45	0	34.19	0	87.84	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.44	1.09	0.29	1.99	0.27	9.09	202

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-05-18

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	582.5	590.1	148.7	548.8	149.8	2020.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2441.8	2488	631.3	2304.3	625	8490.5	100
Białko [g]	10%	100	28.6	39.9	15.6	20.4	10.8	115.5	116
Tłuszcz [g]	10%	66	22.9	13	0.5	17.9	9.4	63.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.4	0.1	3.5	6.4	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.4	0.2	5.7	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	2.5	0.2	6.3	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	114.6	0	58.5	0	427.9	143
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.69	81.78	20.46	82.29	5.4	260.64	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	2.89	15.2	11.48	6.2	5.4	41.19	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.41	7.38	0.55	11.82	0	30.18	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.02
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.45
Sód [mg]	10%	2000	1108.54	290.66	49.5	914.75	54	2417.47	121
Potas [mg]	10%	4700	578.55	1048.01	30.7	838.63	0	2495.9	53
Wapń [mg]	10%	900	112.78	99.27	4.37	97.13	0	313.56	35
Fosfor [mg]	10%	580	427.87	372.07	35.08	348.77	0	1183.8	204
Magnez [mg]	10%	304.5	103.34	75.36	10.45	113.75	0	302.92	99
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.41	2.9	0.31	4.36	0	12.99	203
Witamina A [μg]	25%	565	132.75	43.85	0	23.68	0	200.29	35
Witamina D [μg]	10%	10	2.57	0.96	0	1.29	0	4.83	49
witamina E [mg]	30%	9	3.4	2.26	0.11	4.35	0	10.14	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.22	0.03	0.38	0	0.99	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.37	0.01	0.25	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.35	13.19	0.06	6.61	0	25.22	221
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	14.07	0	14.21	0	35.93	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.8	0.13	2.54	0.15	6.04	135

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1946.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8175.8	97
Białko [g]	10%	100	105.1	105
Tłuszcz [g]	10%	66	65.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	157.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	250.45	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	38.53	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	31.15	104
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	32
% energii z węglowodanów	10%	53	-	45
Sód [mg]	10%	2000	2950.17	147
Potas [mg]	10%	4700	2319.9	49
Wapń [mg]	10%	900	588.72	65
Fosfor [mg]	10%	580	1193.57	206
Magnez [mg]	10%	304.5	350.17	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.54	196
Witamina A [µg]	25%	565	223.34	39
Witamina D [µg]	10%	10	4.02	41
witamina E [mg]	30%	9	13.64	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.19	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.6	196
Witamina C [mg]	55%	67.5	70.54	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.37	164