

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 19-25.05.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-05-19
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, 2025-05-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] - Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% - P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] - 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] 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# zupa ogórkowa 400.00g 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% - Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% - P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzniętych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% - Arbuz 100.00g	P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% - Rw galaretka drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% - Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	P# zupa krem wielowarzywny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11%	P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii	P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. P#w poledwica sopocka aro 50.00g [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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczyce.] 5. P#w filet złocisty/poledwica 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, gorczyce] 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%	[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 2. 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% 3. 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% 4. 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]	jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%	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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Rw pasta z tuńczyka i jajka 100.00g 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%	
--	--	---	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-05-21

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) 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).] 3. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 4. 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] 5. Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g 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%	1. P# zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Rw fileć z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. K# 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] 6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. P# jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# pasta z groszku z koprem 100.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-22

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) 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).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. P# ser mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. P#w filet złocisty/poładwica ani 60.00g [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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. P# zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0% 2. P#o gulasz węgierski (z indykiem) 350.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ogórek kwaszony 100.00g 4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 5. 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]	1. Pomarańcza 100.00g 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik nasiona 15.00g	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IZZ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% - Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] Jaja gotowane iżż 100.00g	- 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% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Rw dorsz pieczony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% - Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% - Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% - 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# sos chrzanowy 60.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%	- Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% - P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, p# Ser twarogowy chudy 39%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% - Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	P# chleb graham 60.00g [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).] - Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-05-24

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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 5. 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] 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%	1. Rw zupa krupnik 400.00g składniki: 2. 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% 3. # pulpet drobiowy nadziewany serem - zapiekany 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 81%, Jaja kurze całe 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. 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] 5. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% 6. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 2. Słonecznik nasiona 15.00g	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. P# ser twarogowy chudy 50.00g 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 60.00g [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] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-05-25

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) 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).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. Jaja gotowane iż 50.00g 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 6. #kielbasa 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]	1. 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% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 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]	1. P#d koktajl z truskawką i bananem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [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] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-05-19

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	459.9	669.4	214	465.5	133.6	1942.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1935	2803.1	901.1	1957.7	559.5	8156.6	97
Białko [g]	10%	100	21.3	38.9	9.7	23.8	14.8	108.7	109
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	30.8	6.2	12.5	6.7	68.2	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	4.4	3.1	2.8	4	17.9	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	14.6	0.4	4	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	8.4	0.5	5.6	0	20.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	125.8	0	40.5	0	167.2	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.81	62.51	30.5	69.52	3.37	237.73	99
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.38	12.3	17.47	2.59	3.37	39.13	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.82	7.18	1.51	10.34	0	28.87	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.01
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.12
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	42.87
Sód [mg]	10%	2000	1850.05	583.17	117.79	670.95	378	3599.98	181
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1228.45	185.22	658.02	0	2574.66	55
Wapń [mg]	10%	900	220.92	153.48	208.44	72.83	0	655.67	73
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	184.55	86.04	379.33	0	931.99	161
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	74.75	25.02	110.79	0	305.36	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.09	0.88	4.59	0	11.23	176
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	84.25	7.5	16.83	0	122.24	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.47	0	1.82	0	3.65	37
witamina E [mg]	30%	9	3.46	6.96	0.32	3.07	0	13.82	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.21	0.13	0.37	0	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.21	0.04	0.25	0	0.68	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	3.81	0.31	9	0	18.76	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	47.11	4.5	10.1	0	69.9	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.13	1.61	0.32	1.86	1.05	8.99	200

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-20

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	469.8	657.7	235.2	554.3	95.3	2012.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1977.1	2755.7	984.3	2324.5	400	8441.7	101
Białko [g]	10%	100	24.7	27.4	10	25.8	5.9	94	94
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	29.3	11.3	21	4	77.4	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	4.8	2.9	3.3	2.4	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	14.3	1.4	3.7	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.9	5	5.9	0	23.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	163	0	108.7	0	272.6	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.9	73.76	24.59	70.31	8.77	249.34	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.16	20.98	16.73	4.09	8.77	53.76	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.41	5.58	2.85	10.12	0	28.97	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.66
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.65
Sód [mg]	10%	2000	1473.4	386.36	89.48	907.59	97.2	2954.04	147
Potas [mg]	10%	4700	482.25	838.69	239.36	578.4	0	2138.71	45
Wapń [mg]	10%	900	78.58	166.08	178.44	58.96	162	644.08	72
Fosfor [mg]	10%	580	281.17	495.55	148.67	332.63	0	1258.04	216
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	161.27	69.05	97.74	0	422.41	139
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.79	4.66	0.98	4.34	0	13.78	215
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	113.8	3.82	62.95	0	193.33	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.21	0	1.87	0	4.44	45
witamina E [mg]	30%	9	3.04	4.95	4.01	4.48	0	16.5	184
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.28	0.21	0.34	0	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.48	0.07	0.31	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.3	5.14	1.21	6.21	0	17.87	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	19.96	2.29	37.77	0	67.68	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.09	1.07	0.24	2.52	0.27	7.38	163

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-21

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	490.5	679.2	228.9	521.8	95.3	2015.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2063.8	2854.3	964	2187.4	400	8469.6	101
Białko [g]	10%	100	24.8	35.4	9.1	15.6	5.9	91.1	91
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	22.5	5.9	18.8	4	64.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	7.2	2.3	2.3	2.4	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.4	0.9	8.3	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.8	1	8	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	93.9	0	0	0	94.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.01	87.57	36.28	79.32	8.77	285.97	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.93	18.1	10.79	5.16	8.77	49.77	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.18	8.16	3.2	13.69	0	35.24	118
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.51
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.67
Sód [mg]	10%	2000	1014.4	352.62	79.84	754.28	97.2	2298.37	116
Potas [mg]	10%	4700	490.8	924.74	184.68	561.87	0	2162.1	46
Wapń [mg]	10%	900	71.38	81.52	149.76	76.51	162	541.17	61
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	324.13	159.12	314.53	0	1084.35	186
Magnez [mg]	10%	304.5	96.14	66.89	47.52	111.86	0	322.43	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	2.34	1.51	4.85	0	12.41	195
Witamina A [μg]	25%	565	59.02	12.69	2.76	16.24	0	90.72	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.53	0	1.01	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	3.56	3.17	0.64	5.34	0	12.72	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.19	0.15	0.39	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.27	0.06	0.19	0	0.73	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.87	12.51	0.35	6.14	0	24.89	216
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	7.61	1.65	9.74	0	54.43	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	0.97	0.22	2.09	0.27	5.74	127

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-22

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	492.8	651.1	215.3	524.2	95.3	1978.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2073.9	2735.6	901.3	2204.2	400	8315.2	100
Białko [g]	10%	100	26.6	46.2	10	22.7	5.9	111.5	112
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	19.5	10.1	14	4	60.4	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	3.8	3	3.3	2.4	18.1	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.3	1.1	2.6	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.1	3.9	4.8	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	53.4	0	77.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.7	79.99	22.26	82.9	8.77	266.63	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.05	16.4	16.83	4.07	8.77	50.14	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.42	14.74	2.52	12.41	0	39.09	129
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.98
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.83
Sód [mg]	10%	2000	1198.9	1073.09	100.3	1104.19	97.2	3573.7	179
Potas [mg]	10%	4700	498.9	877.64	271.75	837.24	0	2485.54	54
Wapń [mg]	10%	900	65.53	70.42	209.38	80.78	162	588.13	65
Fosfor [mg]	10%	580	282.97	160.86	126.54	343.32	0	913.7	158
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	83.15	59.26	117.61	0	354.38	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.43	2.37	0.92	4.69	0	11.43	178
Witamina A [μg]	25%	565	11.77	99.12	36.75	25.68	0	173.33	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.27	0	2.74	28
witamina E [mg]	30%	9	2.88	4.17	3.05	2.88	0	13	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.14	0.22	0.38	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.21	0.05	0.25	0	0.68	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.61	4.4	1.05	6.37	0	17.45	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	53.62	22.04	14.79	0	97.53	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.33	2.98	0.27	3.06	0.27	8.93	199

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-23

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	551.8	682.2	112.7	473.3	167.8	1988	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2317.1	2862.5	473.4	1990.2	708.2	8351.6	100
Białko [g]	10%	100	29.8	36.7	6.7	23.2	9.8	106.5	107
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	24.6	4.2	13.2	2.7	63.2	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	5.5	2.4	1.9	0.5	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	10.7	0	5.2	0.7	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	5.6	0.1	6.2	1.6	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	30.7	0	0.5	0.5	286.5	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.69	84.75	12.46	70.16	27.67	266.74	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.2	12.51	11.29	4.08	1.42	34.52	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.09	12.69	1.08	9.66	3.59	37.13	124
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.07
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.24
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.69
Sód [mg]	10%	2000	898.3	159.24	104.4	643.89	257.94	2063.78	103
Potas [mg]	10%	4700	653.7	1130.64	253.8	573.41	175.77	2787.33	59
Wapń [mg]	10%	900	98.83	105.32	170.1	77.81	41.85	493.92	56
Fosfor [mg]	10%	580	433.27	404.49	18.9	342.03	169.29	1367.99	236
Magnez [mg]	10%	304.5	104.69	171.08	7.2	98.28	38.07	419.33	137
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	3.93	0.45	3.68	1.29	14.59	228
Witamina A [µg]	25%	565	62.77	98.46	17.25	14.2	1.79	194.49	34
Witamina D [µg]	10%	10	2.23	0.38	0	1.02	0.34	3.99	39
witamina E [mg]	30%	9	4.2	4.16	0.85	4.11	0.89	14.24	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.47	0.05	0.34	0.12	1.36	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.31	0.03	0.27	0.17	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.25	4.17	0.85	5.86	2.13	19.27	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	59.07	10.35	8.52	1.07	116.69	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	0.44	0.29	1.78	0.71	5.15	115

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-24

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	521.9	584.5	348.3	475.2	95.3	2025.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2191.6	2455.8	1463.6	2001.6	400	8512.7	101
Białko [g]	10%	100	26.2	37.4	12.8	26.1	5.9	108.7	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17	20.4	11.8	10.3	4	63.8	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.4	3.2	2.3	2.4	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	8.7	1.9	2.5	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	4.8	4.8	5.7	0	22	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.2	96.8	0	0.9	0	154	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.02	65.78	49.53	74.3	8.77	269.42	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.61	10.25	22.69	5.54	8.77	50.88	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.38	6.28	4.15	10.08	0	30.9	104
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.91
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.59
Sód [mg]	10%	2000	908.29	776.11	89.05	1129.38	97.2	3000.05	149
Potas [mg]	10%	4700	646.05	852.25	517	575.27	0	2590.58	55
Wapń [mg]	10%	900	87.82	174.45	182.38	87.65	162	694.32	77
Fosfor [mg]	10%	580	391.66	352.17	250.74	377.11	0	1371.68	237
Magnez [mg]	10%	304.5	108.71	80.87	111.91	98.11	0	399.62	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.33	2.26	2.03	3.74	0	12.37	193
Witamina A [μg]	25%	565	10.93	61.13	5.62	62.62	0	140.32	25
Witamina D [μg]	10%	10	2.12	0.15	0	1.36	0	3.64	37
witamina E [mg]	30%	9	3.45	4.58	3.49	4.32	0	15.86	176
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.19	0.3	0.33	0	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.32	0.14	0.36	0	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.39	13.79	1.48	6.27	0	29.95	261
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	24.44	3.37	37.57	0	71.95	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	2.15	0.24	3.13	0.27	7.5	166

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-05-25

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	547.1	736.4	183.3	432.4	95.3	1994.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2293.2	3093	772.6	1819.9	400	8378.9	100
Białko [g]	10%	100	21.5	39.7	7	18.5	5.9	92.8	94
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	26.6	4.5	10.2	4	67.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	5	2.5	2.2	2.4	19.3	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	10.5	0	1.9	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	5.7	0.2	4.6	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	40.4	0	0	0	168.2	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.62	87.89	29.76	71.6	8.77	268.66	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.68	10.38	25.65	3.29	8.77	51.79	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.42	7.01	2.36	10.17	0	28.97	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.98
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.07
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.95
Sód [mg]	10%	2000	1044.55	166.06	98.55	1085.58	97.2	2491.95	124
Potas [mg]	10%	4700	547.05	788.65	356.4	465.43	0	2157.54	47
Wapń [mg]	10%	900	82.63	138.44	183.6	50.23	162	616.92	68
Fosfor [mg]	10%	580	356.32	208.49	30.37	269.11	0	864.3	148
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	60.58	29.02	94.15	0	282.61	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.24	3.17	0.74	3.7	0	11.86	186
Witamina A [μg]	25%	565	11.77	34.99	38.47	58.87	0	144.12	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.8	0	1.01	0	3.44	34
witamina E [mg]	30%	9	3.06	4.11	0.2	3.55	0	10.94	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.19	0.04	0.31	0	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.29	0.1	0.17	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.63	4.9	0.49	5.86	0	16.89	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	20.99	23.08	35.32	0	86.47	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.9	0.46	0.27	3.01	0.27	6.22	137

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1994	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8375.2	100
Białko [g]	10%	100	101.9	102
Tłuszcz [g]	10%	66	66.4	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	174.4	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	263.5	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	47.14	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.74	109
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	53	-	48
Sód [mg]	10%	2000	2854.55	143
Potas [mg]	10%	4700	2413.78	52
Wapń [mg]	10%	900	604.89	67
Fosfor [mg]	10%	580	1113.15	192
Magnez [mg]	10%	304.5	358.02	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.52	196
Witamina A [µg]	25%	565	151.22	27
Witamina D [µg]	10%	10	3.49	35
witamina E [mg]	30%	9	13.87	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.72	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	80.66	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.13	158