

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 19-25.2025.2025 rok
Pilotaż DP

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
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słoju pszennego , kwas askorbinowy] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. 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% 2. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. P# kompot wieloowocowy	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 150.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słonecznik nasiona 3%	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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. 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] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-20				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Bułki grahamki 55.00g 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),	1. P# zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [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%,	1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 180.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%	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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 7. 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, gorczycę] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	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]		4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Rw sałatka z tuńczykiem 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 46% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 23%, Jaja gotowane IŻŻ 23%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Koper ogrodowy 1%	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-05-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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] 7. Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g 8. 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 350.00g 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 filet 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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 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, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. P# chleb graham 130.00g [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 70.00g 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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P# ser mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. P#w filet złocisty/polędwica 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,	1. P# zupa fasolowa 350.00g 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) 200.00g 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# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik nasiona 5.00g	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 IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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]

seler, gorczycę] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%				
Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-23				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Bufki grahamki 55.00g 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 8. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# zupa kalafiorowa 250.00g 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% 2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 3. Rw dorsz pieczony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 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] 7. 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%	1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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# 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% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	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. Ogórek 30.00g 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g
Dzień: 6 - Sobota, 2025-05-24				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 7. 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] 8. 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. R w zupa krupnik 350.00g 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 130.00g 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. Rw sos szpinakowo-śmietanowy 100.00g składniki: Szpinak 63%, Śmietana 12% tłuszczu 13%, Woda wodociągowa 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% 6. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%	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# ser twarogowy chudy 50.00g 4. 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] 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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. Jaja gotowane iżż 50.00g 7. #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] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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 filet 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% 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 150.00g 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) 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#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [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] 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:	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			mieszanka herbat czarnych]	
--	--	--	-----------------------------	--

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	697	584.4	94.5	440.4	133.6	1950	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2936.2	2442.5	399.3	1852.5	559.5	8190.3	98
Białko [g]	10%	100	32.9	36.1	10.7	20.8	14.8	115.5	116
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	30.2	1.9	11.2	6.7	65.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	4.2	0.1	2.5	4	16.4	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	14.4	0.3	3.5	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	8.3	1.2	5.4	0	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.9	0	30.3	0	163.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.35	45.3	8.67	69.01	3.37	238.72	101
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.34	11.74	7.25	2.34	3.37	39.06	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	6.81	0.41	10.13	0	30.11	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	30.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.78
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	38.7
Sód [mg]	10%	2000	1964.04	528.67	32	659.18	378	3561.91	178
Potas [mg]	10%	4700	921.99	1157.53	102.46	595.25	0	2777.24	60
Wapń [mg]	10%	900	469.14	148.56	8.84	67.4	0	693.95	77
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	168.32	38.84	350.87	0	1191.97	205
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	68.28	16.67	106.29	0	359.45	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	1.91	0.28	4.32	0	11.93	186
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	81.87	4.35	14.59	0	116.05	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.62	0	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	3.58	6.9	0.98	2.95	0	14.42	161
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.2	0.08	0.35	0	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.19	0.02	0.22	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	3.4	0.38	8.06	0	18.19	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	46.11	2.61	8.75	0	66.62	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.45	1.46	0.08	1.83	1.05	8.9	198

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	689	636.4	169.4	531.4	95.3	2121.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2903.1	2666.3	708.7	2231.9	400	8910.1	106
Białko [g]	10%	100	33.2	25.9	7.2	23.8	5.9	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	28.7	8.1	17.3	4	73.1	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4.6	2.1	2.8	2.4	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	14.1	1	3	0	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	6.8	3.6	4.8	0	21.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	159	0	87.8	0	257.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.34	71.11	17.7	75.03	8.77	284.97	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.02	20.37	12.05	6.76	8.77	61.99	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	5.29	2.05	10.11	0	30.79	103
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.23
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.65
Sód [mg]	10%	2000	1414.59	376.48	64.42	886.16	97.2	2838.86	142
Potas [mg]	10%	4700	901.29	755.29	172.34	569.48	0	2398.41	51
Wapń [mg]	10%	900	326.8	155.32	128.47	55.98	162	828.59	91
Fosfor [mg]	10%	580	633.02	473.05	107.04	320.42	0	1533.54	264
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	155.77	49.72	96.96	0	470.2	154
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.53	4.44	0.71	4.2	0	14.89	234
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	109.83	2.75	62.89	0	189.8	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.14	0	1.43	0	3.6	35
witamina E [mg]	30%	9	3.15	4.86	2.88	3.96	0	14.87	165
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.26	0.15	0.34	0	1.3	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.45	0.05	0.28	0	1.31	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.02	4.67	0.87	6.2	0	17.77	155
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	17.58	1.65	37.73	0	65.56	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.92	1.04	0.17	2.46	0.27	7.09	158

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	727.4	618.9	145.2	434.3	95.3	2021.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3064.2	2599.2	606.3	1821.6	400	8491.3	101
Białko [g]	10%	100	34.7	33	7	13	5.9	93.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	21.9	8.5	15	4	65.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	7.1	2.2	2	2.4	18.9	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	8.2	1.6	6.3	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.7	3.4	6.8	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	90.7	0	0	0	101	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.28	76.15	10.67	67.29	8.77	280.18	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.87	17.53	4.9	4.21	8.77	53.31	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.75	7.83	1.07	11.37	0	34.04	114
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.34
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.89
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.77
Sód [mg]	10%	2000	1139.19	325.1	53.48	636.91	97.2	2251.88	113
Potas [mg]	10%	4700	867	911.44	125.25	497.88	0	2401.59	51
Wapń [mg]	10%	900	311.68	79.64	100.57	64.13	162	718.03	80
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	315.72	151.38	266.79	0	1306.44	225
Magnez [mg]	10%	304.5	162.7	65.41	66.48	94.98	0	389.59	127
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	2.24	1.47	4.09	0	12.32	192
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	12.69	0	15.42	0	88.71	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.47	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	3.86	3.15	2.88	4.51	0	14.41	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.19	0.11	0.33	0	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.26	0.04	0.16	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.89	12.25	0.58	5.3	0	26.04	227
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	7.61	0	9.25	0	53.23	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.16	0.9	0.14	1.76	0.27	5.62	124

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	730	514.2	111.8	524.2	95.3	1975.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3074.4	2163	468.6	2204.2	400	8310.4	100
Białko [g]	10%	100	36.3	33.8	5.2	22.7	5.9	104.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	13	4.8	14	4	53.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	2.7	1.8	3.3	2.4	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.5	0.3	2.6	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.5	1.3	4.8	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	53.4	0	84	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.26	71.56	12.4	82.9	8.77	287.9	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.91	11.81	10.29	4.07	8.77	49.87	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.34	12.38	1.17	12.41	0	38.31	127
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.23
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.32
Sód [mg]	10%	2000	1163.49	953.15	65.83	1104.19	97.2	3383.88	169
Potas [mg]	10%	4700	917.94	645.06	95.98	837.24	0	2496.23	54
Wapń [mg]	10%	900	313.75	52.87	115.69	80.78	162	725.11	81
Fosfor [mg]	10%	580	634.82	129.38	39.33	343.32	0	1146.87	197
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	71.12	17.5	117.61	0	373.98	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.17	1.87	0.32	4.69	0	12.07	188
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	63.53	3.45	25.68	0	106.02	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.27	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	9	3.48	2.42	1.14	2.88	0	9.94	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.1	0.06	0.38	0	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.15	0.02	0.25	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.32	3.4	0.36	6.37	0	16.47	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	32.27	2.06	14.79	0	57.14	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	2.64	0.18	3.06	0.27	8.45	188

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	524.8	665.5	112.7	473.3	167.8	1944.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2208	2792	473.4	1990.2	708.2	8172	97
Białko [g]	10%	100	26.8	35.6	6.7	23.2	9.8	102.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	24.1	4.2	13.2	2.7	58.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	5.4	2.4	1.9	0.5	15.9	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.6	0	5.2	0.7	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	5.5	0.1	6.2	1.6	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	27.8	0	0.5	0.5	29.8	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.53	82.52	12.46	70.16	27.67	271.36	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.52	11.98	11.29	4.08	1.42	36.31	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	12.44	1.08	9.66	3.59	37.31	124
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.02
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.17
Sód [mg]	10%	2000	958.74	149.15	104.4	643.89	257.94	2114.12	105
Potas [mg]	10%	4700	573.51	1073.54	253.8	573.41	175.77	2650.04	56
Wapń [mg]	10%	900	66.61	101.85	170.1	77.81	41.85	458.23	51
Fosfor [mg]	10%	580	299.21	391.55	18.9	342.03	169.29	1221	211
Magnez [mg]	10%	304.5	99.97	167.95	7.2	98.28	38.07	411.48	135
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.76	3.79	0.45	3.68	1.29	12.98	203
Witamina A [µg]	25%	565	62.77	94.17	17.25	14.2	1.79	190.2	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.33	0	1.02	0.34	2.71	26
witamina E [mg]	30%	9	3.86	4.14	0.85	4.11	0.89	13.88	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.46	0.05	0.34	0.12	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.29	0.03	0.27	0.17	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.44	3.8	0.85	5.86	2.13	19.09	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	56.5	10.35	8.52	1.07	114.12	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.66	0.41	0.29	1.78	0.71	5.28	117

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	711.6	539.2	216.3	439.6	95.3	2002.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.3	2261.6	912.1	1853	400	8423.1	101
Białko [g]	10%	100	32.4	33.1	7.6	23.4	5.9	102.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	21.6	4.7	8.3	4	55.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.2	2.1	1.7	2.4	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	10.2	0.6	2	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	5.5	0.7	4.6	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	88.2	0	0.9	0	134.1	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.55	56.42	36.97	72.76	8.77	288.49	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.17	10.36	17.97	5.35	8.77	56.64	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.62	6.74	2.67	10.08	0	33.12	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.59
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.74
Sód [mg]	10%	2000	1004.81	709.91	70.92	882.78	97.2	2765.62	138
Potas [mg]	10%	4700	942.09	894.2	327.96	575.27	0	2739.53	58
Wapń [mg]	10%	900	322.29	208.54	131.76	87.65	162	912.26	102
Fosfor [mg]	10%	580	636.87	333.6	115.92	377.11	0	1463.51	253
Magnez [mg]	10%	304.5	170.05	95.71	50.76	98.11	0	414.64	136
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.83	3.11	1.17	3.74	0	12.87	201
Witamina A [μg]	25%	565	11.42	79.18	4.5	62.62	0	157.73	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0.14	0	1.03	0	2.69	26
witamina E [mg]	30%	9	3.12	5.52	0.46	3.83	0	12.95	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.22	0.11	0.33	0	1.26	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.37	0.09	0.36	0	1.41	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.24	12.29	0.48	6.27	0	28.29	246
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	36.9	2.7	37.57	0	84.03	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.79	1.97	0.19	2.45	0.27	6.91	153

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	736.9	635.9	91.6	418	95.3	1977.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3093	2678.4	386.3	1760.9	400	8318.7	100
Białko [g]	10%	100	30.9	40.1	3.5	18.5	5.9	99.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	26.8	16.8	2.2	8.6	4	58.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.2	2.4	1.2	1.9	2.4	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	7.7	0	1.4	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.3	0.1	3.6	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	80.7	0	0	0	217.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.23	84.19	14.88	71.58	8.77	277.67	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.57	9.81	12.82	3.27	8.77	49.26	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.61	6.55	1.18	10.17	0	28.52	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.13
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.83
Sód [mg]	10%	2000	1048.74	160.22	49.27	1076.58	97.2	2432.02	121
Potas [mg]	10%	4700	908.04	1038.99	178.2	465.43	0	2590.67	55
Wapń [mg]	10%	900	324.91	136.88	91.8	50.23	162	765.83	85
Fosfor [mg]	10%	580	659.03	377.93	15.18	269.11	0	1321.26	228
Magnez [mg]	10%	304.5	155.5	82.66	14.51	94.15	0	346.82	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.39	3.3	0.37	3.7	0	12.76	200
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	33.49	19.23	58.87	0	124.96	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.67	0	0.67	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	3.48	3.23	0.1	3.06	0	9.89	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.24	0.02	0.31	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.38	0.05	0.17	0	1.3	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	13.69	0.24	5.86	0	25.13	218
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	20.09	11.54	35.32	0	74.97	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	0.44	0.13	2.99	0.27	6.08	135

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1999	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8402.3	100
Białko [g]	10%	100	101.9	102
Tłuszcz [g]	10%	66	61.6	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141.1	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	275.61	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	49.49	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.17	110
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	53	-	48
Sód [mg]	10%	2000	2764.04	138
Potas [mg]	10%	4700	2579.1	55
Wapń [mg]	10%	900	728.86	81
Fosfor [mg]	10%	580	1312.08	226
Magnez [mg]	10%	304.5	395.16	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.83	201
Witamina A [µg]	25%	565	139.07	25
Witamina D [µg]	10%	10	2.9	28
witamina E [mg]	30%	9	12.91	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.57	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	73.67	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.91	153