

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów12-18.05.2025 rok, Pilotaż DP

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. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Ryż brązowy 16% 2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słodu pszennego , kwas askorbinowy] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem,	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%	1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%,	1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,

bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 8. P# ser twarogowy chudy 30.00g	4. Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. P#o pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], p# Kajzerka, bułka pszenna 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]		Ogórek 50% 5. P# pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 50%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6% 6. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]
--	--	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] 8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pieczarkowa 250.00g 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. Twarożek - gzik 150.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	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 IZZ 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 40%, p# Ser twarogowy półtłusty 30%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2025-05-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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% # pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% - 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% - Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% - Brokuły ugotowane 200.00g	- Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100% - P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% #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.] - 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]	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% - P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Jaja gotowane iżż 50.00g	- P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - P# zupa pomidorowa meksykańska 350.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% - Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	- P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] - Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% - P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 50.00g	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% - P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - P# zupa kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% - Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% - Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą i cukinią 210.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Cukinia 29%, Kasza gryczana 14%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Cebula 10%	- Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100% - P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g - Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-05-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] - P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową i białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Kasza orkiszowa S 3%, Sól biała 0% 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% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%	P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-05-18

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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. 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] 8. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# 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% 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 150.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 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 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# 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	739.6	689.4	63.5	371	133.1	1996.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3118.5	2877.1	266.6	1558.2	558.3	8378.9	100
Białko [g]	10%	100	34.4	30.9	3.9	18.3	6.9	94.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	39.5	2.7	12.2	5.1	73.7	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	13.8	1.6	2.6	1.2	23.9	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	17.4	0	4.1	0.6	25.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.7	0	5.2	1.3	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	96.7	0	4.5	0	112.2	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.29	56.29	5.85	50.43	15.87	254.74	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.08	13.83	5.85	3.17	1.75	39.69	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.12	7.57	0	6.99	2.37	32.07	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.46
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.3
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.24
Sód [mg]	10%	2000	1149.99	794.39	64.8	837.4	348.12	3194.71	159
Potas [mg]	10%	4700	963.12	842.93	0	387.88	210.33	2404.26	50
Wapń [mg]	10%	900	341.74	78.67	108	73.83	10.8	613.06	68
Fosfor [mg]	10%	580	681.98	291.07	0	268.12	60.48	1301.66	224
Magnez [mg]	10%	304.5	180.52	58.2	0	69.49	21.06	329.28	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.11	2.71	0	2.74	0.86	11.43	179
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	43.31	0	8.77	10.35	167.66	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.09	0	1.29	0.33	3.77	37
witamina E [mg]	30%	9	3.46	2.82	0	3.02	1.18	10.5	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.71	0	0.23	0.08	1.66	167
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.38	0	0.3	0.03	1.37	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.7	7.54	0	4.23	1.52	22.01	192
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	25.98	0	5.26	6.2	46.59	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	2.2	0.18	2.32	0.96	7.98	178

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

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	882.5	399	108	446	133.6	1969.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3709.4	1684.5	452.5	1878.9	559.5	8284.9	98
Białko [g]	10%	100	41.2	29.3	7.4	24.5	14.8	117.4	117
Tłuszcz [g]	10%	66	27.2	8.6	5	9.1	6.7	56.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10	4.1	2.3	2.3	4	23	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	2.2	1	2.3	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	0.5	0.2	4.7	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.5	31.1	84.6	3.6	0	129.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	125.36	51.76	8.46	71.52	3.37	260.48	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.41	8.69	7.52	4.68	3.37	39.7	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.43	1.49	0.72	10.47	0	27.12	90
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.43
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.73
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	40.84
Sód [mg]	10%	2000	2946.48	198.04	103.5	799.98	378	4426.01	221
Potas [mg]	10%	4700	970.21	379.41	201.29	539.87	0	2090.8	44
Wapń [mg]	10%	900	630.42	150.22	124.79	101.7	0	1007.16	112
Fosfor [mg]	10%	580	692.83	302.03	61.5	324.18	0	1380.55	238
Magnez [mg]	10%	304.5	186.69	25.31	7.79	101.08	0	320.89	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.85	1.07	0.84	4.12	0	11.9	186
Witamina A [μg]	25%	565	148.76	3.74	11.5	69.53	0	233.54	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.74	0.4	1.03	0	3.22	31
witamina E [mg]	30%	9	4.26	0.16	0.69	3.74	0	8.86	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.07	0.04	0.33	0	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.55	0.14	0.28	0	1.56	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.6	2.7	0.58	5.99	0	16.88	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	2.24	6.9	41.72	0	86.12	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.18	0.55	0.28	2.22	1.05	11.06	246

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

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

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

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

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	734.2	416.3	108.1	482.7	107.6	1849.1	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3090.2	1752.2	455	2026.3	453.4	7777.4	92
Białko [g]	10%	100	34.1	33.1	4.3	16.3	7.7	95.7	95
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	10.2	3	16.2	2.2	50.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	1.6	1.6	2.1	0.5	12.9	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.5	0	6.9	0.6	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	2.7	0	7.1	1.3	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0.5	31.1	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.9	52.15	16.74	72.9	15.03	269.74	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.13	11.15	14.58	4.86	1.69	49.43	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.1	8.74	1.8	10.07	2.05	35.77	120
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.08
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.14
Sód [mg]	10%	2000	1008.87	141.81	66.6	582.97	141.03	1941.3	96
Potas [mg]	10%	4700	909.84	1093.23	120.6	587.12	160.1	2870.9	60
Wapń [mg]	10%	900	319.6	146.31	111.6	60.33	34.29	672.14	75
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	338.01	8.1	245.94	119.61	1350.09	232
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	129.45	2.7	89.83	21.33	412.86	137
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	3.89	0.27	3.63	0.78	14.02	219
Witamina A [µg]	25%	565	150.6	42.82	6.9	16.82	5.17	222.32	40
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.92	0	1.01	0.34	3.32	32
witamina E [mg]	30%	9	4.17	2.08	0.34	4.85	0.93	12.38	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.35	0.02	0.31	0.07	1.32	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.43	0.02	0.16	0.15	1.33	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	5.06	0.14	5.27	1.32	18.4	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	25.69	4.13	10.09	3.1	79.39	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.8	0.39	0.18	1.61	0.39	4.85	108

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	738.7	637.2	145.2	468.5	95.3	2085.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3109.7	2684.8	606.3	1965.8	400	8766.6	104
Białko [g]	10%	100	36.3	45.2	7	15.2	5.9	109.8	109
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	15.3	8.5	17.1	4	63.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.5	3	2.2	2.1	2.4	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	5.3	1.6	6.1	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.1	3.4	6.6	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	74.9	0	0.2	0	85.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.27	84.06	10.67	67.68	8.77	284.47	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.27	10.76	4.9	4.61	8.77	43.34	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	8.85	1.07	8.61	0	31.93	108
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.07
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.63
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.31
Sód [mg]	10%	2000	2434.92	382.43	53.48	631.39	97.2	3599.42	181
Potas [mg]	10%	4700	879.15	1055.87	125.25	436.54	0	2496.83	53
Wapń [mg]	10%	900	612.55	96.09	100.57	57.02	162	1028.24	114
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	377.8	151.38	271.81	0	1369.04	236
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	84.71	66.48	84.2	0	396.75	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.95	1.47	3.14	0	12.04	188
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	73.34	0	57	0	235.57	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.22	2.88	4.83	0	14.22	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.22	0.11	0.27	0	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.35	0.04	0.21	0	1.11	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	14.11	0.58	5.19	0	27.53	239
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	44	0	34.19	0	87.34	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.76	1.06	0.14	1.75	0.27	8.99	199

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	812.6	571.2	111.5	420.6	149.8	2065.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3414.8	2408.9	473.4	1764.9	625	8687.3	104
Białko [g]	10%	100	39.7	38	11.7	15.1	10.8	115.6	116
Tłuszcz [g]	10%	66	25.9	12.2	0.4	14.6	9.4	62.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.2	0	2.7	6.4	20.2	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	4.1	0.1	5.5	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	2.3	0.1	5.8	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	107.9	0	58.5	0	410.2	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.66	80.68	15.35	61.53	5.4	274.63	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.31	14.63	8.61	6.09	5.4	49.06	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.89	0.41	8.94	0	29.59	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.35
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.91
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.74
Sód [mg]	10%	2000	1222.7	276.47	37.13	738.35	54	2328.67	117
Potas [mg]	10%	4700	989.87	979.48	23.02	741.88	0	2734.27	58
Wapń [mg]	10%	900	366.9	92.44	3.28	87.23	0	549.86	61
Fosfor [mg]	10%	580	767.97	348.21	26.31	266.87	0	1409.38	243
Magnez [mg]	10%	304.5	176.04	70.87	7.83	85.85	0	340.61	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.02	2.66	0.23	3.37	0	13.3	209
Witamina A [μg]	25%	565	104.32	41.66	0	23.68	0	169.67	29
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0.82	0	1.29	0	4.28	43
witamina E [mg]	30%	9	3.49	2.13	0.08	4.04	0	9.76	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.2	0.02	0.29	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	0.34	0	0.22	0	1.45	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	12.49	0.04	4.92	0	23.52	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	12.75	0	14.21	0	35.56	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	0.76	0.1	2.05	0.15	5.82	129

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1995.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8389.2	100
Białko [g]	10%	100	105.6	105
Tłuszcz [g]	10%	66	61.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	150.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	271.91	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	46.23	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.32	108
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	53	-	47
Sód [mg]	10%	2000	3009.3	150
Potas [mg]	10%	4700	2553.72	54
Wapń [mg]	10%	900	774.63	86
Fosfor [mg]	10%	580	1369.11	236
Magnez [mg]	10%	304.5	367.58	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.52	196
Witamina A [µg]	25%	565	210.19	37
Witamina D [µg]	10%	10	3.27	32
witamina E [mg]	30%	9	11.37	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.29	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.24	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	70.37	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.52	167