

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 09-15.06.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-09
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, 2025-06-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P#w 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] 6. P# ser twarogowy chudy 30.00g	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa kalafiorowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 6. P# sos pietruszkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. 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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 60.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55%, Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	1. P# chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E407,E415, 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, 2025-06-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. Tuszczyk roślinny do smarowania flora original 20.00g 3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 6. 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]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Twarożek - gzik 150.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 150.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 200.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słonecznik nasiona 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Rw pasta z tuńczyka i jajka 60.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. # pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1% 5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 6. Brokuły ugotowane 200.00g	1. Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100% 2. Jogurt z płatkami owsianymi 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. 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, gorczyce]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 6. Jaja gotowane iżż 50.00g	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pomidorowa meksykańska 300.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 250.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P#w filet złocisty/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] 6. K# twarożek z brokułem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50%, Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 3. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 4. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 5. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanek kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa kapuśniak 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą i cukinią 250.00g składniki: Woda wodociągowa 32%, Cukinia 27%, Kasza gryczana 14%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik prażony s 5.00g 4. Płatki owsiane 30.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanek herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	1. P# chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P# serek homogenizowany naturalny 60.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# chłodnik z jajkiem 400.00g składniki: Kefir Krasnystaw 29%, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, Jaja gotowane IZZ 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. P#o kurczak w sosie ala curry 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Mąka pszenna typ 550 1%, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%	1. P# jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. Tuszczyk roślinny do smarowania flory original 20.00g 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P# w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 6. Jaja gotowane iż 50.00g	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 300.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę.] 6. P# w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	468.2	653.1	181.3	476.3	225.9	2005	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1969.9	2750.3	762.5	2002.6	948.7	8434.2	100
Białko [g]	10%	100	22.3	44.5	9.2	22.1	12	110.3	110
Tłuszcz [g]	10%	66	12	17.2	6.1	13.2	7.6	56.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	2.3	3.1	3	1.9	13.3	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	7.6	0.4	4.1	0.7	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.4	0.5	6.3	1.6	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	90	0	5	0	96.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.44	83.91	22.94	72.11	29.28	280.69	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.22	12.39	10.63	3.23	1.92	32.4	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.82	7.98	1.24	10.05	4.1	33.21	112
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.59
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.08
Sód [mg]	10%	2000	1052.56	483.01	116.89	1046.99	610.91	3310.38	166
Potas [mg]	10%	4700	528.87	1217	68.22	494.13	268.38	2576.61	55
Wapń [mg]	10%	900	95.5	121.23	203.04	85.74	16.73	522.26	59
Fosfor [mg]	10%	580	346.87	463.38	77.94	337.37	109.62	1335.18	230
Magnez [mg]	10%	304.5	97.22	98.78	23.22	97.1	37.79	354.13	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.71	2.61	0.7	3.77	1.45	12.25	192
Witamina A [μg]	25%	565	133.64	51.49	0	11.75	10.35	207.25	37
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.34	0	1.37	0.33	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	3.47	3.27	0.25	3.53	1.37	11.9	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.27	0.07	0.32	0.14	1.16	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.3	0.38	0.02	0.27	0.05	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.67	17.66	0.14	5.36	2.54	31.4	273
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	29.72	0	7.05	6.2	51.18	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	1.34	0.32	2.9	1.69	8.27	183

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	526.7	543.3	126.1	486.6	133.6	1816.5	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2212.3	2296	532.4	2042.8	559.5	7643.2	90
Białko [g]	10%	100	24.2	35.4	14.3	20.4	14.8	109.4	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17	9.7	2.6	16.3	6.7	52.4	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	4.5	0.2	2.7	4	15.7	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	2.3	0.4	3.2	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	0.8	1.6	5.8	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	33.4	0	65.2	0	99.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.98	79.62	11.56	69.52	3.37	238.07	100
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.87	11.99	9.67	3.17	3.37	33.11	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.78	2.36	0.55	10.19	0	22.9	77
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	30.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.91
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	41.82
Sód [mg]	10%	2000	1400.06	199.47	42.67	796.99	378	2817.2	141
Potas [mg]	10%	4700	493.12	608.72	136.62	493.25	0	1731.73	36
Wapń [mg]	10%	900	73.59	177.9	11.78	59.52	0	322.8	36
Fosfor [mg]	10%	580	291.83	349.23	51.79	307.22	0	1000.09	172
Magnez [mg]	10%	304.5	96.55	39.61	22.23	96.57	0	254.98	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	1.81	0.38	4.14	0	9.86	154
Witamina A [μg]	25%	565	177.18	16.31	5.8	59.07	0	258.38	45
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.88	0	1.66	0	3.89	40
witamina E [mg]	30%	9	3.96	0.49	1.31	4.14	0	9.91	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.12	0.11	0.32	0	0.89	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.66	0.02	0.27	0	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	3.47	0.51	5.87	0	15.73	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	9.78	3.48	35.44	0	83.02	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.88	0.55	0.11	2.21	1.05	7.04	156

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	503.9	590.4	280.4	536.2	95.3	2006.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2113.4	2484.4	1180.5	2251.9	400	8430.3	101
Białko [g]	10%	100	19.4	34.3	10.9	19	5.9	89.7	89
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	15.5	7.2	17	4	62.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	2.4	3	3.2	2.4	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.3	3.9	0.9	6.1	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	6.7	1.1	7.4	0	21.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.3	44.7	0	58.5	0	140.6	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	69.42	84.05	45.02	82.61	8.77	289.9	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	2.56	11.38	18.36	5.44	8.77	46.53	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.16	11.52	4.27	11.91	0	37.88	126
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.45
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.86
Sód [mg]	10%	2000	997.12	125.38	106.75	943.55	97.2	2270.02	113
Potas [mg]	10%	4700	575.51	1311.01	256.36	772.03	0	2914.91	61
Wapń [mg]	10%	900	83.6	136.11	194.88	103.88	162	680.48	76
Fosfor [mg]	10%	580	363.58	442.5	163.2	348.77	0	1318.07	227
Magnez [mg]	10%	304.5	121.32	140.67	48.9	114.2	0	425.11	140
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.12	3.45	1.66	4.45	0	13.7	214
Witamina A [μg]	25%	565	128.71	87.33	6.9	19.93	0	242.87	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.66	0.34	0	1.63	0	3.64	36
witamina E [mg]	30%	9	3.25	6.5	0.84	4.57	0	15.17	168
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.42	0.17	0.38	0	1.52	152
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.37	0.07	0.27	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.14	9.88	0.43	6.28	0	23.74	207
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.22	52.39	4.13	11.96	0	73.72	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	0.34	0.29	2.62	0.27	5.67	125

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-12

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	533.6	711.5	207.2	514.6	95.3	2062.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2238.6	2988.5	871.8	2164.3	400	8663.4	104
Białko [g]	10%	100	24.1	40.5	6.1	26.6	5.9	103.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	19.4	25	5.2	13.9	4	67.7	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	3.7	0.6	2.6	2.4	14.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	11.2	1	4.5	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	6.6	3.2	6.8	0	22.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	126.3	0	0.8	0	255	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.33	85.04	36.49	76.06	8.77	276.7	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.34	17.33	3.15	6.77	8.77	39.38	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.82	8.11	5.13	10.92	0	33.99	113
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.35
Sód [mg]	10%	2000	1056.34	527.8	12.07	1062.42	97.2	2755.85	138
Potas [mg]	10%	4700	551.1	757.65	446.96	705.13	0	2460.85	53
Wapń [mg]	10%	900	86.68	45.6	35.58	112.32	162	442.2	49
Fosfor [mg]	10%	580	355.42	149.47	194.45	399.35	0	1098.7	190
Magnez [mg]	10%	304.5	99.29	32.67	86.39	105.54	0	323.9	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.47	1.57	1.45	4	0	11.51	181
Witamina A [μg]	25%	565	133.64	6.35	18.18	85.96	0	244.15	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.48	0	1.36	0	3.81	39
witamina E [mg]	30%	9	3.65	3.91	3.22	5.37	0	16.16	180
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.1	0.33	0.35	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.12	0.08	0.4	0	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.64	3.06	3.27	6.46	0	18.45	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	3.81	10.91	51.57	0	74.49	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	1.46	0.03	2.95	0.27	6.88	153

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-06-13

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	515.2	539.7	245.4	538.1	183.6	2022.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2166.5	2263.1	1031.8	2259	772.9	8493.5	101
Białko [g]	10%	100	27.5	34.8	10.5	17.7	9.9	100.6	102
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	21	7.7	18.1	4.3	65.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	2.5	2.9	2.5	0.9	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.6	0.7	7.5	1.2	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	6	0.8	8.3	2.6	22.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0	0.5	24.5	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.45	57.35	34.95	81.57	28.01	275.35	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.28	11.98	13.65	4.94	1.8	39.65	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.18	9.39	3.25	11.22	3.78	37.84	126
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.2
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.95
Sód [mg]	10%	2000	1010.8	158.58	99.63	671.17	268.83	2209.02	111
Potas [mg]	10%	4700	490.8	1193.7	155.43	625.82	218.16	2683.92	56
Wapń [mg]	10%	900	71.38	153.26	181.98	64.29	40.23	511.15	56
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	376.09	123.66	278.7	168.75	1233.78	212
Magnez [mg]	10%	304.5	96.14	142.74	54.4	100.99	38.07	432.36	143
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	4.19	1.43	4.03	1.37	14.74	231
Witamina A [µg]	25%	565	59.02	45.78	1.98	16.82	5.17	128.79	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.05	0	1.35	0.68	4.1	42
witamina E [mg]	30%	9	3.56	4.29	1.56	5.47	1.6	16.51	184
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.38	0.17	0.35	0.13	1.38	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.47	0.05	0.17	0.17	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.87	5.68	0.55	5.95	2.34	20.4	177
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	27.47	1.19	10.09	3.1	77.27	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.8	0.44	0.27	1.86	0.74	5.52	123

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-06-14

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	511.6	612.3	290.5	524	95.3	2033.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2147.7	2578.1	1212.6	2198.4	400	8537	103
Białko [g]	10%	100	22.2	45.1	14	16.7	5.9	104	104
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	17.3	17	19	4	74.8	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	4.7	4.4	2.5	2.4	21.2	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.5	3.2	6.6	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.9	6.9	7.8	0	23.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	134.9	0	0.2	0	136.1	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.57	71.64	21.34	76.34	8.77	249.68	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.52	21.18	9.81	4.69	8.77	49.99	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.82	5.47	2.14	9.76	0	27.21	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.95
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.28
Sód [mg]	10%	2000	721.09	358.17	106.96	719.59	97.2	2003.03	100
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1067.44	250.51	475.24	0	2296.16	49
Wapń [mg]	10%	900	69.58	163.26	201.15	60.98	162	656.98	73
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	374.58	302.76	304.57	0	1263.99	219
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	75.49	132.97	95.36	0	398.62	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.45	2.94	3.54	0	13.59	212
Witamina A [µg]	25%	565	133.64	66.34	0	57	0	256.99	46
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.5	0	1.35	0	3.21	33
witamina E [mg]	30%	9	3.46	2.71	5.77	5.45	0	17.41	194
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.18	0.22	0.31	0	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.4	0.08	0.22	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	12.7	1.17	5.87	0	25.37	220
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	39.8	0	34.19	0	82.19	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2	0.99	0.29	1.99	0.27	5	111

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	533.1	648.4	223.1	515.3	95.3	2015.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2236.4	2729.4	946.9	2161.1	400	8474	101
Białko [g]	10%	100	24.1	46.1	23.5	20.9	5.9	120.7	121
Tłuszcz [g]	10%	66	19.4	18	0.8	19.3	4	61.8	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.7	0.1	5.8	2.4	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	8.1	0.3	1.9	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	4.6	0.3	4.5	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	107.7	0	0	0	235.5	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.46	79.28	30.7	68.94	8.77	258.17	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	2.89	15.36	17.23	2.79	8.77	47.06	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.41	7.68	0.83	9.4	0	28.34	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.71
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.29
Sód [mg]	10%	2000	1057.69	280.26	74.26	1144.08	97.2	2653.49	133
Potas [mg]	10%	4700	530.4	1222.78	46.05	473.53	0	2272.78	48
Wapń [mg]	10%	900	95.68	93.59	6.56	44.38	162	402.22	45
Fosfor [mg]	10%	580	354.52	462.95	52.62	265.51	0	1135.6	196
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	86.35	15.67	92.35	0	293.22	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	2.7	0.47	3.43	0	11.21	175
Witamina A [μg]	25%	565	132.75	19.77	0	11.62	0	164.14	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.8	0	1.01	0	3.78	38
witamina E [mg]	30%	9	3.22	3.67	0.17	2.87	0	9.95	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.25	0.04	0.32	0	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.38	0.01	0.12	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	18.4	0.09	5.59	0	29.42	256
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	11.86	0	6.97	0	26.48	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	0.77	0.2	3.17	0.27	6.63	148

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1994.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8382.2	100
Białko [g]	10%	100	105.4	105
Tłuszcz [g]	10%	66	63.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141.1	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	266.94	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	41.16	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	31.62	106
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	48
Sód [mg]	10%	2000	2574.14	129
Potas [mg]	10%	4700	2419.57	51
Wapń [mg]	10%	900	505.44	56
Fosfor [mg]	10%	580	1197.92	207
Magnez [mg]	10%	304.5	354.62	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.41	194
Witamina A [µg]	25%	565	214.65	38
Witamina D [µg]	10%	10	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	13.86	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	23.5	204
Witamina C [mg]	55%	67.5	66.91	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.43	143