

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 16-22.06.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-16
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, 2025-06-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 5. 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] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. P# zupa ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. 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% 3. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 4. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 2. Arbuz 100.00g	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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. P# pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. P# zupa krem wielowarzywny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11%	1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. P#w polędwica sopocka aro*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 5. 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] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 3. P#o bolognese wegetariańskie 200.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Marchew 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%	2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Rw pasta z tuńczyka i jajka 100.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%	
---	---	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 4. P#w szynka z indyka indykpol*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] 5. Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 2 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, 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%, Bazyliia suszona 1% 3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet 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 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, jabłkiem i cynamonem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# pasta z groszku z koprem 50.00g 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% 6. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [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]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. P#w filet złocisty/poładwica ani 60.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 2. P#o gulasz węgierski (z indykiem) 350.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ogórek kwaszony 100.00g 4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Truskawki 60.00g 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik nasiona 15.00g 4. Płatki owsiane 30.00g	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 (karoten).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 40.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 6. 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]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 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. 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.] 6. Jaja gotowane iżż 100.00g	1. 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% 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, 2025-06-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 5. P#w szynka z indyka indykpol*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] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. Rw zupa krupnik 400.00g składniki: 2. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. # pulpet drobiowy nadziewany serem - zapiekany 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 81%, Jaja kurze całe 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 5. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% 6. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 2. Słonecznik nasiona 15.00g	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. P# ser twarogowy chudy 50.00g 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 60.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. Jaja gotowane iż 50.00g 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 6. P# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g 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 400.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 4. P#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-16

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	459.9	693.2	259.3	448.2	133.6	1994.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1935	2904.4	1091.8	1884.6	559.5	8375.5	100
Białko [g]	10%	100	21.3	45.3	12	18.8	14.8	112.4	112
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	30.2	7.7	12.5	6.7	69.2	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	4	3.9	2.1	4	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	12.2	0.5	4.6	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	11.2	0.6	5.9	0	23.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	94.2	0	0.6	0	95.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.81	64.14	36.24	69.74	3.37	245.31	102
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.38	12.59	20.13	3.63	3.37	43.12	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.82	8.39	1.82	9.55	0	29.6	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.02
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.06
Sód [mg]	10%	2000	1850.05	546.33	147.01	652.07	378	3573.48	179
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1573.34	202.27	444.3	0	2722.87	57
Wapń [mg]	10%	900	220.92	185.56	259.2	101.96	0	767.65	86
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	618.04	105.52	342.01	0	1347.65	233
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	179.43	30.82	95.91	0	400.97	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.44	1.05	3.63	0	11.79	185
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	85.32	7.5	8.33	0	114.81	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.47	0	1.02	0	2.85	29
witamina E [mg]	30%	9	3.46	10.01	0.38	3.54	0	17.4	193
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.53	0.15	0.32	0	1.34	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.43	0.04	0.29	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	19.27	0.35	5.32	0	30.57	266
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	47.75	4.5	5	0	65.44	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.13	1.51	0.4	1.81	1.05	8.93	198

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-17

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	469.8	648.1	235.2	554.3	95.3	2002.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1977.1	2734.7	984.3	2324.5	400	8420.7	100
Białko [g]	10%	100	24.7	31.3	10	25.8	5.9	97.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	13.6	11.3	21	4	61.7	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	2.7	2.9	3.3	2.4	14.3	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.3	1.4	3.7	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3	5	5.9	0	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	32	0	108.7	0	141.6	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.9	102.78	24.59	70.31	8.77	278.37	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.16	13.13	16.73	4.09	8.77	45.91	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.41	5.57	2.85	10.12	0	28.96	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.41
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.36
Sód [mg]	10%	2000	1473.4	263.94	89.48	907.59	97.2	2831.63	141
Potas [mg]	10%	4700	482.25	956.37	239.36	578.4	0	2256.39	47
Wapń [mg]	10%	900	78.58	110.98	178.44	58.96	162	588.98	66
Fosfor [mg]	10%	580	281.17	219.51	148.67	332.63	0	981.99	169
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	65.76	69.05	97.74	0	326.9	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.79	2.52	0.98	4.34	0	11.64	181
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	38.79	3.82	62.95	0	118.31	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.6	0	1.87	0	3.83	39
witamina E [mg]	30%	9	3.04	2.41	4.01	4.48	0	13.95	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.19	0.21	0.34	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.27	0.07	0.31	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.3	4.65	1.21	6.21	0	17.38	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	23.27	2.29	37.77	0	70.99	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.09	0.73	0.24	2.52	0.27	7.07	157

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-18

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	490.5	619.3	343.4	465.7	95.3	2014.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2063.8	2607.7	1446	1956.7	400	8474.3	101
Białko [g]	10%	100	24.8	36.4	13.7	16.4	5.9	97.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	14.8	8.9	13.6	4	54.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	2.1	3.5	2.1	2.4	13.2	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	6.5	1.4	5.1	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.8	1.6	6.3	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	73.1	0	0	0	74	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.01	90.89	54.42	75.18	8.77	303.29	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.93	18.79	16.19	3.83	8.77	54.53	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.18	11.83	4.8	11.75	0	38.58	128
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.62
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.6
Sód [mg]	10%	2000	1014.4	335.05	119.77	928.25	97.2	2494.68	125
Potas [mg]	10%	4700	490.8	1458	277.02	519.72	0	2745.55	58
Wapń [mg]	10%	900	71.38	154.91	224.64	62.47	162	675.41	75
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	401.37	238.68	289.57	0	1216.2	209
Magnez [mg]	10%	304.5	96.14	94.02	71.27	102.33	0	363.78	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	3.07	2.26	4.25	0	13.29	208
Witamina A [μg]	25%	565	59.02	44.56	4.14	14.87	0	122.6	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	9	3.56	4	0.96	4.16	0	12.69	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.3	0.23	0.36	0	1.22	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.37	0.09	0.17	0	0.83	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.87	13.69	0.53	5.87	0	25.97	226
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	26.74	2.48	8.92	0	73.56	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	0.93	0.33	2.57	0.27	6.23	139

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-19

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	462.6	632.2	292.6	504.6	95.3	1987.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1947.8	2655.6	1226.7	2117.1	400	8347.4	100
Białko [g]	10%	100	23	43.9	12.8	21.4	5.9	107.2	107
Tłuszcz [g]	10%	66	11	19	12.1	16.9	4	63.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	3.6	3.3	3.2	2.4	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.3	1.8	4.4	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.2	4.8	5.8	0	19.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0	0	24	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.41	78.47	34.91	72.7	8.77	267.28	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.88	17.66	12.37	2.6	8.77	45.31	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.42	14.75	3.64	12.34	0	40.17	133
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.9
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.66
Sód [mg]	10%	2000	1162.9	957.63	99.49	1093.52	97.2	3410.76	171
Potas [mg]	10%	4700	498.9	1096.63	281.2	458.07	0	2334.82	50
Wapń [mg]	10%	900	65.53	110.04	208.3	64.82	162	610.71	67
Fosfor [mg]	10%	580	282.97	193.47	236.25	263.86	0	976.55	168
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	96.2	88.69	92.39	0	371.63	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.43	2.8	1.99	3.8	0	12.04	188
Witamina A [μg]	25%	565	11.77	105.14	29.7	12.67	0	159.29	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	2.88	4.57	3.34	3.42	0	14.22	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.18	0.28	0.31	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.25	0.1	0.13	0	0.64	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.61	4.9	1.25	5.29	0	17.06	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	57.23	17.82	7.6	0	89.72	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	2.66	0.27	3.03	0.27	8.52	190

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-06-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-06-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-22

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	477.8	691	244.5	432.4	95.3	1941.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2008.8	2909.1	1030.1	1819.9	400	8168.1	98
Białko [g]	10%	100	22.5	47.3	9.4	18.5	5.9	103.8	104
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	19.3	6	10.2	4	53.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	2.8	3.3	2.2	2.4	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	8.9	0	1.9	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	5	0.2	4.6	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	101.5	0	0	0	229.3	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.53	85.35	39.69	71.6	8.77	275.96	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.67	10.39	34.2	3.29	8.77	61.33	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.42	7.07	3.15	10.17	0	29.81	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.6
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.63
Sód [mg]	10%	2000	835.75	187.83	131.4	1085.58	97.2	2337.77	117
Potas [mg]	10%	4700	547.05	1204.28	475.2	465.43	0	2691.97	58
Wapń [mg]	10%	900	82.63	145.44	244.8	50.23	162	685.11	76
Fosfor [mg]	10%	580	356.32	460.52	40.5	269.11	0	1126.45	193
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	95.28	38.7	94.15	0	326.98	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.24	3.65	0.99	3.7	0	12.59	196
Witamina A [μg]	25%	565	11.77	35.9	51.3	58.87	0	157.85	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.8	0	1.01	0	3.44	34
witamina E [mg]	30%	9	3.06	3.7	0.27	3.55	0	10.6	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.28	0.05	0.31	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.44	0.14	0.17	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.63	17.25	0.66	5.86	0	29.4	256
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	21.54	30.78	35.32	0	94.71	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.32	0.52	0.36	3.01	0.27	5.84	128

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1993.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8378.6	100
Białko [g]	10%	100	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	61.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	143.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	272.34	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	47.94	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.59	112
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	49
Sód [mg]	10%	2000	2816.02	141
Potas [mg]	10%	4700	2589.93	55
Wapń [mg]	10%	900	645.15	72
Fosfor [mg]	10%	580	1198.36	206
Magnez [mg]	10%	304.5	372.75	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.62	197
Witamina A [µg]	25%	565	143.95	25
Witamina D [µg]	10%	10	3.25	33
witamina E [mg]	30%	9	14.14	157
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.19	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	24.23	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	83.29	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.04	156