

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 30.06-6.07.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-30
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-30

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. 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# ser twarogowy chudy 60.00g 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# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 250.00g 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% 4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 220.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%	1. P# jogurt z nasionami 180.00g 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 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 drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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) 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 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]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-01

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: 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# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 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# 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 koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, 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], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, Ser twarogowy chudy 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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: 3 - Środa, 2025-07-02

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: 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. Jaja gotowane iżż 50.00g 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# 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 gulaszowa (na szynce) 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. P# farsz wegetariański 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5%	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem, płatkami 150.00g składniki: Skyr naturalny 51% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 34%, Płatki owsiane 11%, 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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# 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 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol*bg 15.00g [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)]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-03

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: 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. #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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. 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] 2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100%	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 (karoten).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza i fasoli 100.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne 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, może zawierać gluten, seler]	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 (karoten).] 3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [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]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa z soczewicą 300.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%	1. P# jogurt z nasionami 150.00g 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-05

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. 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 poledwica sopocka aro*bg 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.] 6. P# twaróg z natką pietruszki 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 300.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# ser mozzarella w solance 7% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Jaja kurze całe 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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 150.00g 7. P# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%	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. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzą 100.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4% , # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1% , Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% 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]	
--	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-06

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: 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. Jaja gotowane iżż 50.00g 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# 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 do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. 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% 6. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%	1. P#d koktajl z pomarańczą 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne 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, może zawierać gluten, seler] 6. P# ser twarogowy chudy 60.00g	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-30

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	489.7	577.8	261.5	486.7	194.8	2010.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2060.7	2439.6	1091.3	2043.2	818.8	8453.8	100
Białko [g]	10%	100	27.5	38.8	12.6	20.3	9.1	108.4	109
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	11.7	15.3	16.1	5.6	61.5	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	2.4	4	3.1	1.3	13.9	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	4	2.9	5.8	0.7	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.3	6.2	7.4	1.6	23.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	73.4	0	30.8	0	106.3	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.54	80.52	19.21	70.17	28.83	270.29	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.92	9.57	8.83	3.14	1.83	28.31	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.82	2.67	1.93	10.44	4.1	28.98	97
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.11
Sód [mg]	10%	2000	882.19	529.37	96.26	676.54	466.91	2651.3	132
Potas [mg]	10%	4700	554.79	859.62	225.46	628.73	268.38	2536.99	54
Wapń [mg]	10%	900	121.42	57.57	181.03	74.23	16.73	451	49
Fosfor [mg]	10%	580	411.67	340.82	272.48	359.99	109.62	1494.59	258
Magnez [mg]	10%	304.5	99.65	79.29	119.67	108.03	37.79	444.45	145
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.76	1.94	2.64	4.35	1.45	14.17	221
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	16.7	0	18.63	10.35	59.33	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.37	0.41	0	1.96	0.33	4.09	41
witamina E [mg]	30%	9	3.47	1.57	5.19	4.26	1.37	15.88	177
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.17	0.19	0.36	0.14	1.23	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.24	0.07	0.23	0.05	1.04	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.72	13.44	1.06	8.33	2.54	31.11	270
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	7.01	0	11.17	6.2	32.59	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	1.47	0.26	1.87	1.29	6.62	147

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-01

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	489.1	677.9	215.7	536.4	95.3	2014.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2055.5	2859.3	908.6	2252.8	400	8476.3	101
Białko [g]	10%	100	22.2	42.5	9.7	27.2	5.9	107.7	108
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	13.4	5.2	17.7	4	55.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.2	0.5	5.3	2.4	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	4.5	2.4	2.4	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.6	1.7	5.7	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	110.1	0.3	0	0	111.5	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.44	101.58	34.17	72.09	8.77	288.07	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.75	13.05	1.33	5.04	8.77	32.97	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.78	10.09	3.61	10.17	0	33.67	113
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.03
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.63
Sód [mg]	10%	2000	912.62	606.52	280.91	1195.38	97.2	3092.64	155
Potas [mg]	10%	4700	493.12	1275.97	157.71	465.43	0	2392.26	50
Wapń [mg]	10%	900	73.59	131.51	34.13	50.23	162	451.48	51
Fosfor [mg]	10%	580	291.83	436.39	138.54	269.11	0	1135.89	195
Magnez [mg]	10%	304.5	96.55	92.55	37.52	94.15	0	320.79	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	3.04	1.42	3.7	0	11.69	183
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	68.21	5.71	58.87	0	189.99	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.98	0	1.35	0	3.68	38
witamina E [mg]	30%	9	3.96	3.14	1.26	4.04	0	12.42	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.28	0.12	0.31	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.48	0.11	0.17	0	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	14.64	2.11	5.86	0	28.48	247
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	40.93	3.42	35.32	0	113.99	169
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.53	1.68	0.78	3.32	0.27	7.73	172

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-02

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	457.2	753	141.7	509.9	166.2	2028.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1922.1	3153.8	598.2	2141.2	699.4	8514.7	101
Białko [g]	10%	100	19.6	26.1	11.3	23	6.7	87	87
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	35.2	2.8	17.1	4.1	72.5	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	5.6	0.3	3.3	0.9	13.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	16.9	0.7	5.1	0.6	27.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	7.4	1.5	7	1.6	23.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	144.9	0	0.6	0	273.3	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	69.72	85.52	18.37	70.64	27.38	271.65	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	2.02	22.09	6.56	4	1	35.7	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.51	5.46	1.43	9.54	3.78	29.73	100
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.75
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.73
Sód [mg]	10%	2000	1245.25	416.7	29.12	877.11	356.76	2924.95	146
Potas [mg]	10%	4700	468.75	489.08	149.23	455.59	192.24	1754.9	37
Wapń [mg]	10%	900	90.73	106.23	16.16	100.92	14.3	328.37	37
Fosfor [mg]	10%	580	358.12	387.08	101.21	340.26	103.95	1290.62	223
Magnez [mg]	10%	304.5	115.04	137.11	34.67	96.5	35.63	418.97	138
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	3.85	0.85	3.62	1.32	14.08	220
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	102.88	3.85	8.44	5.17	126.88	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.77	0	1.36	0.33	4.43	45
witamina E [mg]	30%	9	3.22	5.58	1.08	4.06	1.11	15.07	167
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.33	0.14	0.32	0.12	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.36	0.04	0.28	0.04	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.3	3.43	0.46	5.38	2.28	16.88	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	13.41	2.31	5.06	3.1	27.81	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.45	1.15	0.08	2.43	0.99	7.31	163

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-03

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	626	555.2	147.1	565.6	90.1	1984.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2624.6	2335.9	619.1	2371.4	379.5	8330.6	99
Białko [g]	10%	100	32.4	36	6.4	25	3.7	103.7	103
Tłuszcz [g]	10%	66	25	15.8	4.2	20.7	2.3	68.2	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.6	2.6	2.4	4.1	0.5	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	6.8	0	5.9	0.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.5	0	7.6	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	158.3	0	0	0	159.2	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.6	71.1	21.73	76.18	14.38	256.02	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.74	14.6	17.68	5.34	0.37	44.75	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.82	7.85	1.89	13.2	1.72	34.5	115
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.82
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.47
Sód [mg]	10%	2000	1324.45	541.31	99	1056.99	246.6	3268.36	163
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1152.53	106.2	636.32	58.05	2456.07	53
Wapń [mg]	10%	900	69.58	96.95	172.8	50.41	5.94	395.69	45
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	388.81	13.5	277.16	49.14	1010.69	174
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	75.42	7.2	98.52	16.73	292.68	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.96	0.27	3.87	0.59	11.36	176
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	18.05	3.97	66.22	0	101.89	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.88	0	1.35	0.33	3.92	40
witamina E [mg]	30%	9	3.46	2.85	0.27	5.72	0.67	13	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.23	0.01	0.34	0.05	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.4	0.03	0.17	0.01	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	13.01	0.07	6.52	1.01	26.25	229
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	10.83	2.38	39.73	0	61.13	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	1.5	0.27	2.93	0.68	8.17	183

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-04

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	542.4	660	217.9	456.9	107.6	1985	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2277.9	2776.6	909.4	1919.3	453.4	8336.9	99
Białko [g]	10%	100	28.5	34.3	10.5	17.2	7.7	98.4	99
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	20.2	12.7	13.9	2.2	67.1	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	2.4	3.3	3	0.5	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	10.3	2.4	4.6	0.6	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.6	5.2	6.3	1.3	24.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	60	0	105.7	0.5	167.2	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.85	88.36	16.01	71.04	15.03	262.3	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.15	12.12	7.36	3.85	1.69	29.2	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.18	6.61	1.6	10.79	2.05	31.26	104
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.03
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.33
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.64
Sód [mg]	10%	2000	2621.8	232.83	80.22	692.83	141.03	3768.73	189
Potas [mg]	10%	4700	490.8	701.81	187.88	668.03	160.1	2208.64	46
Wapń [mg]	10%	900	374.05	145.24	150.86	97.01	34.29	801.46	90
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	184.35	227.07	351.24	119.61	1168.84	202
Magnez [mg]	10%	304.5	96.14	47.82	99.73	105.77	21.33	370.8	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	2.38	2.2	4.74	0.78	13.83	215
Witamina A [µg]	25%	565	59.02	67.66	0	39.82	5.17	171.68	30
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.56	0	1.85	0.34	4.12	42
witamina E [mg]	30%	9	4.05	5.49	4.33	4.3	0.93	19.12	212
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.27	0.16	0.36	0.07	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.26	0.06	0.34	0.15	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.87	2.78	0.88	5.83	1.32	16.7	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	40.59	0	23.89	3.1	103	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.28	0.64	0.22	1.92	0.39	9.42	209

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-05

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	514.5	664.9	112.7	593.2	95.3	1980.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2161.6	2797.2	473.4	2486.2	400	8318.6	100
Białko [g]	10%	100	25.3	46.1	6.7	21.2	5.9	105.4	105
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	19	4.2	23.5	4	67	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	5.3	2.4	5.2	2.4	18.6	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.5	0	5.3	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.2	6.3	0.1	7.2	0	20.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	105.9	0	0	0	107.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.84	81.95	12.46	79.5	8.77	254.55	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.63	13.56	11.29	6.71	8.77	45.99	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.91	9.48	1.08	10.87	0	31.36	105
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.5
Sód [mg]	10%	2000	936.82	305.79	104.4	1221.25	97.2	2665.47	133
Potas [mg]	10%	4700	552.81	1259.79	253.8	549.98	0	2616.38	56
Wapń [mg]	10%	900	131.58	125.77	170.1	58.59	162	648.05	73
Fosfor [mg]	10%	580	372	558.69	18.9	280.12	0	1229.73	211
Magnez [mg]	10%	304.5	99.58	142.04	7.2	99	0	347.83	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.84	3.66	0.45	3.69	0	11.65	182
Witamina A [μg]	25%	565	16.75	119.99	17.25	58.1	0	212.11	37
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	1.1	0	1.35	0	3.82	39
witamina E [mg]	30%	9	4.61	6.04	0.85	5.11	0	16.63	184
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.41	0.05	0.32	0	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.59	0.03	0.17	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	14.53	0.85	5.97	0	27.08	235
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.05	58.39	10.35	34.86	0	113.67	169
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.6	0.84	0.29	3.39	0.27	6.66	148

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-06

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	516.9	756.7	149.5	513.2	95.3	2031.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2169.8	3177.4	631.2	2163.8	400	8542.4	102
Białko [g]	10%	100	24.1	46.7	6.2	25.6	5.9	108.7	109
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	27.9	2.5	13.6	4	65.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	4.2	1.5	3.8	2.4	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	12.6	0.5	2	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	7.4	0.1	4.2	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	142.5	7.5	1	0	278.9	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.46	83.27	26.54	72.44	8.77	261.51	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	2.89	14.16	22.66	6.38	8.77	54.87	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.41	7.5	2.18	0.91	0	21.02	70
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.71
Sód [mg]	10%	2000	1056.25	480.54	70.2	1035.63	97.2	2739.82	138
Potas [mg]	10%	4700	530.4	1056.27	526.5	271.75	0	2384.93	50
Wapń [mg]	10%	900	95.68	119.2	207.44	68.68	162	653.02	73
Fosfor [mg]	10%	580	354.52	205.52	171.74	153.37	0	885.16	152
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	58.03	41.85	14.95	0	213.68	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	2.26	0.62	0.63	0	8.13	127
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	42.12	35.25	13.95	0	104.07	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.8	0.01	1.37	0	4.16	42
witamina E [mg]	30%	9	3.22	5.23	0.26	2.54	0	11.27	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.17	0.11	0.05	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.22	0.3	0.29	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	5.03	0.49	0.7	0	11.56	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	25.27	21.15	8.36	0	62.44	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	1.33	0.19	2.87	0.27	6.84	153

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2005	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8424.8	100
Białko [g]	10%	100	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	65.3	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.2	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	20.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	172	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	266.34	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	38.83	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	30.07	101
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3015.9	151
Potas [mg]	10%	4700	2335.74	49
Wapń [mg]	10%	900	532.72	60
Fosfor [mg]	10%	580	1173.64	202
Magnez [mg]	10%	304.5	344.17	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.13	189
Witamina A [µg]	25%	565	137.99	24
Witamina D [µg]	10%	10	4.03	41
witamina E [mg]	30%	9	14.77	164
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.08	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.58	196
Witamina C [mg]	55%	67.5	73.52	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.53	168