

Plan żywieniowy: 11. Dieta bezglutenowa 30.06-6.07.2025 rok, Pilotaż DP WER 1

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-30				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Ryż brązowy 16% 2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	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 szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g 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 jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól	1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65% , Banan 22%, Płatki jaglane 13%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] 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	1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] 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. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 30.00g składniki: Mięso z piersi

10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji] 6. P#o schab pieczony 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. P#o schab pieczony 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P# sos po węgiersku bez glutenu 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], Skrobia ziemniaczana 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta twarogowa z buraczkami 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%	kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%
--	---	--	--	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Rw płatki jaglane z mandarynką 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Mandarynki 28%, Płatki jaglane 17% - Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] P# ser twarogowy chudy 50.00g - Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 30.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 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] - P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% - Makaron ryżowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda] - P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym bez glutenu 400.00g 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%, Skrobia ziemniaczana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	- Jabłko 150.00g - P# jogurt z płatkami ryżowymi i słonecznikiem 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 64% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 27%, Słonecznik nasiona 9%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# pasta rybno-jajeczna 90.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, Jaja gotowane IŻŻ 29%, p# Ser twarogowy chudy 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% - Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemień lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] Jaja gotowane iżż 100.00g - Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% - Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda] - Udko pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% - Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% P# sos chrzanowy bez glutenu 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Skrobia ziemniaczana 5% - Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%	P#d koktajl z truskawką i bananem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemień lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka ryżowa z dodatkiem pieczonego schabu 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Schab pieczony IŻŻ 21%, Cukinia 21%, Ryż biały 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	- Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemień lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] 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).] - Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% - P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemień lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji] 6. P#o schab pieczony 30.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. 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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda] 4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 5. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku bez glutenu 160.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEx 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%	1. Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100% 2. P# jogurt z płatkami jaglanymi 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki jaglane 30%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemień lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] 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, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. Pasztet z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemień lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] 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 zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] 4. P#w poledwica sopocka aro*bg 15.00g [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.]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

1. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane 5 16% 2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 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# 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. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 4. Ryba zapiekana z serem 160.00g składniki: Dorsz mrożony 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. P# sos pieczarkowy bez glutenu 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Skrobia ziemniaczana 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. P#d budyń śmietankowy z winogronem i czekoladą 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%, Winogrona 18%, #budyń śmietankowy Winiary 6% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Czekolada gorzka 1% 2. Banan 150.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 120.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] 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, sałata (1) 60.00g 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. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] 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. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] 6. 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%	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 krem brokułowa bez glutenu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Skrobia ziemniaczana 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. P#o gulasz warzwy z szynką wieprzową bez glutenu 300.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] 4. Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 2. #bgm płatki ryżowe na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 130.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 60.00g 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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% 2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemę lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji] 6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda] 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. 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% 6. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% 7. Rw sos warzywny bez glutenu 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Skrobia ziemniaczana 8%, Masło ekstra 2%	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. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemę lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] 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 (karoten).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą (chuda) 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

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%	NAN	695.8	676.3	268.9	349.9	115.6	2106.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2923.1	2842.3	1137.6	1462.7	484.2	8850.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34.4	46.1	10.9	11.5	6.7	109.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.4	20.8	3.9	16.3	4.6	68.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.7	7.2	1.9	2.6	0.6	21.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.7	3.6	0.6	4.9	1.3	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	2.5	0.1	5.1	1.5	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	22.4	8.8	0.6	14	60.1	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.1	82.14	47.88	43.28	13.08	281.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.6	10.74	20.28	11.43	3.42	68.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.28	12.23	0.99	8.35	2.83	36.7	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.71
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	50.32
Sód [mg]	10%	NAN	2204.51	439.53	81.23	466.48	145.54	3337.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	641.94	1079.86	480.13	197.25	249.04	2648.24	0
Wapń [mg]	10%	NAN	670.26	117.96	214.82	79.61	6.59	1089.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	411.47	459.76	182.54	93.65	70.07	1217.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.24	193.24	40.5	13.64	12.45	355.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.39	4.69	0.41	0.95	0.38	7.84	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	100.45	56.43	5.86	6.43	10.55	179.75	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0.76	0.01	1.09	0.33	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.2	2.24	0.19	2.96	1.34	8.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.48	0.07	0.03	0.05	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.4	0.33	0.19	0.05	1.5	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.81	5.71	0.44	0.23	3.36	12.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	32.98	3.52	3.86	6.33	52.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.12	1.22	0.22	1.29	0.4	8.34	0

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%	NAN	672	779.2	317.8	373.1	133.6	2275.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2829.5	3287	1337.6	1557.5	559.5	9571.3	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	23.7	9.4	14.4	14.8	94.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	17	8.7	19.3	6.7	69.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	2.7	2.1	2.7	4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	8	1	6.9	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	4.4	3.6	5.8	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.8	13.4	0	65.4	0	103.8	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.67	136.19	52.49	39.31	3.37	333.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	28.49	17.18	18.29	8.25	3.37	75.61	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.56	7.12	4.24	8.11	0	29.05	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.98
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	47.41
Sód [mg]	10%	NAN	554.3	481.43	49.21	460.9	378	1923.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	686.56	746.82	278.22	141.03	0	1852.64	0
Wapń [mg]	10%	NAN	320.03	68.7	21.47	33.77	0	444	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	388.65	115.12	108.36	79.52	0	691.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.49	51.87	48.1	10.24	0	167.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	2.37	0.92	0.94	0	5.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	148.51	17.43	10.35	35.32	0	211.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.26	0	1.33	0	2.65	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.66	3.35	3.16	3.94	0	13.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.12	0.18	0.03	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.14	0.06	0.2	0	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.74	2.96	1.02	0.49	0	8.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.1	10.46	6.2	21.19	0	72.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.53	1.33	0.13	1.28	1.05	4.8	0

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%	NAN	715.6	935.3	183.3	458.4	108.5	2401.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3007	3923	772.6	1917.6	454.3	10074.7	0
Białko [g]	10%	NAN	26.2	47.4	7	14.5	5.5	100.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	39.2	4.5	21.1	4.7	92.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	11.9	2.5	3.5	1.7	26.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	15	0	4.2	0.5	25.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	7.8	0.2	3.9	1	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	267.9	184.7	0	27.6	0	480.3	160
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.85	101.18	29.76	57.03	12.24	308.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	34.4	9.6	25.65	8.34	2.66	80.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.34	6.01	2.36	9.07	2.48	32.29	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.79
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	49.49
Sód [mg]	10%	NAN	853.57	309.86	98.55	505.89	939.96	2707.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	732.39	1166	356.4	339.36	76.14	2670.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	407.82	73.2	183.6	30.33	153.76	848.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	563.03	262.71	30.37	141.84	5.67	1003.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.75	96.19	29.02	28.56	2.16	270.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.09	4.61	0.74	1.22	0.13	9.81	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	96.6	94.28	38.47	8.45	5.17	242.98	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.26	0.39	0	1.25	0.33	4.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.37	4.47	0.2	2.02	0.74	9.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.5	0.04	0.4	0.01	1.32	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.88	0.39	0.1	0.12	0.01	1.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.77	3.64	0.49	3.32	0.25	10.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.95	56.57	23.08	5.07	3.1	91.79	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.37	0.86	0.27	1.4	2.61	6.76	0

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%	NAN	654.3	867.5	259.6	361.7	86	2229.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2748.2	3634.8	1096.8	1513.5	360.2	9353.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	36.6	9.4	8.6	3.4	91.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.5	40	4.5	15.2	3.3	85.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.8	10.2	1.9	2.2	0.6	23.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	16.3	0	4.5	0.4	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	9.5	0	4.6	1	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	70.6	0	32.4	0	113.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	83.59	92.35	46.11	52.21	11.55	285.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.86	19.68	15.11	10.22	2.16	69.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.76	4.3	1.8	9.36	2.16	26.39	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.25
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	52.18
Sód [mg]	10%	NAN	917.35	1009.13	71.46	498.51	257.4	2753.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	444.27	988.59	120.6	259.87	0	1813.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	264.34	241.08	117	26.38	0	648.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	260.74	369.22	8.1	50.86	0	688.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.4	115.05	2.7	13.96	0	167.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.95	4.31	0.27	0.85	0	6.39	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	99.82	14.04	6.9	41.94	0	162.72	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0.99	0	1.16	0.33	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.98	6.11	0.34	3.54	0.49	12.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.81	0.02	0.04	0	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.35	0.02	0.1	0	0.86	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.78	7.97	0.14	0.97	0	9.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	8.42	4.13	25.16	0	43.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.54	2.8	0.19	1.38	0.71	6.88	0

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%	NAN	700.7	673.6	242.6	427.9	100.6	2145.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2947.3	2820.9	1025.4	1789.3	422.6	9005.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.3	38.1	6.6	10.4	6.5	90.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	29.9	3.6	19.2	3	75.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	7.3	2.1	2.3	0.5	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	12.6	0.7	6.5	0.5	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	6.7	0.1	5.8	1	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	72.3	6.7	0	0.5	93.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.15	67.68	47.31	58.68	12.87	294.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	39.76	10.39	39.61	11.39	3.5	104.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.75	9.37	2.82	10.75	2.48	37.19	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.37
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	53.5
Sód [mg]	10%	NAN	2180.95	925.47	67.27	541.21	141.03	3855.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	531.96	885.91	811.12	260.69	102.05	2591.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	661.06	86.62	175.9	28.65	28.35	980.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	293.57	438.09	170.62	25.44	70.47	998.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.84	174.08	67.03	14.23	4.59	302.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.9	3.68	0.82	0.84	0.18	6.44	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	131.95	51.95	12.78	11.42	5.17	213.29	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	1	0.01	1.01	0.34	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	4.41	0.51	3.82	0.74	11.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.38	0.11	0.05	0.02	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.36	0.35	0.06	0.13	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.78	4.75	0.83	0.65	0.3	7.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	25.17	9.8	7.61	6.85	3.1	52.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.05	2.57	0.18	1.5	0.39	9.63	0

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%	NAN	624.4	905.2	210.2	364.8	95.3	2200.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2623.4	3791.9	888.9	1528	400	9232.3	0
Białko [g]	10%	NAN	23	41.2	6	15.3	5.9	91.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.2	39.3	2.6	13.9	4	79.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	11.7	1.4	2	2.4	23.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	18.1	0.4	3.2	0	26.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	5.7	0.1	4.1	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.1	73.6	5.4	28.1	0	126.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.12	102.43	42.03	49.53	8.77	298.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.94	23.31	17.16	9.91	8.77	83.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.84	12.05	3.02	10.08	0	38.01	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.18
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	52.55
Sód [mg]	10%	NAN	581.97	509.38	59.71	570.51	97.2	1818.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	729.14	1780.81	291.8	296.29	0	3098.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	402.2	342.38	144.88	15.88	162	1067.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	483.33	667.33	123.31	132.06	0	1406.04	0
Magnez [mg]	10%	NAN	99.52	181.51	22.44	23.21	0	326.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	7.58	0.46	0.64	0	10.33	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	104.33	63.67	6.07	34.61	0	208.7	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.06	0.77	0.01	1.01	0	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.64	3.42	0.4	2.78	0	9.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.34	1.35	0.05	0.05	0	1.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.97	0.21	0.11	0	1.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.91	9.26	0.2	6.16	0	18.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.6	38.2	3.64	20.77	0	71.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.61	1.41	0.16	1.58	0.27	4.54	0

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%	NAN	722.3	782.5	149.5	329.1	133.6	2117.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3032.9	3293.7	631.2	1376.6	559.5	8894.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.2	35.4	6.2	12.1	14.8	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.9	20.8	2.5	14.2	6.7	70.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	4.9	1.5	2.1	4	20.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	8.7	0.5	4.1	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	4.8	0.1	4.6	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	326.1	82.2	7.5	0.7	0	416.6	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.64	119.21	26.54	42.48	3.37	290.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	32.4	22.84	22.66	10.57	3.37	91.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.45	11.99	2.18	8.63	0	32.27	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.19
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	46.89
Sód [mg]	10%	NAN	656.46	394.5	70.2	448.11	378	1947.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	804.51	2204.25	526.5	317.38	0	3852.66	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.33	158.36	207.44	61.03	0	759.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	417.29	517.92	171.74	141.13	0	1248.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	65.77	136.98	41.85	16.21	0	260.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.94	4.03	0.62	0.8	0	8.42	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	299.42	51.74	35.25	15.14	0	401.57	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.51	0.69	0.01	1.37	0	4.59	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.35	3.98	0.26	3.01	0	9.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.42	0.11	0.06	0	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.89	0.48	0.3	0.31	0	1.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	16.03	0.49	1.5	0	18.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.08	31.04	21.15	9.08	0	70.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.82	1.09	0.19	1.24	1.05	4.86	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2210.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9283.1	0
Białko [g]	10%	NAN	96.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	77.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	199.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	298.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	81.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.13	0
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	50	-	50
Sód [mg]	10%	NAN	2620.69	0
Potas [mg]	10%	NAN	2646.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	833.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1036.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	264.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.79	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	231.52	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.01	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	65.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.55	0