

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 16-22.06.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-16
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-16				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słodu pszennego , kwas askorbinowy] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów	1. 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% 2. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. 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% 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem, płatkami 200.00g składniki: Skyr naturalny 51% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 34%, Płatki owsiane 11% , Słonecznik nasiona 3%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. P# pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% , p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. 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] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-17				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Bułki grahamki 55.00g 4. 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 digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	1. P# zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 3. P#o bolognese wegetariańskie 200.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola	1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 180.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. Herbata czarna, bez cukru	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. P#w polędwica 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.] 7. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Marchew 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Rw sałatka z tuńczykiem 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 46% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 23%, Jaja gotowane IŻŻ 23%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Koper ogrodowy 1%	
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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] 7. Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. P# sos pietruszkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# pasta z groszku z koprem 70.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] - P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,	P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% - P#o gulasz węgierski (z indykiem) 250.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ogórek kwaszony 100.00g Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% - 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]	- Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% - P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] - Słonecznik nasiona 5.00g Płatki owsiane 20.00g	P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% - Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% - 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]	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

seler, gorczycę] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%				
Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-20				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Bufki grahamki 55.00g 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 8. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 3. Rw dorsz pieczony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. Kasza gryczana ugotowana 230.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 7. P# sos chrzanowy 60.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%	1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, p# Ser twarogowy chudy 39%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Ogórek 30.00g 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g
Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-21				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: ogórek, sałata 2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% - 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] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	- Rw zupa krupnik 350.00g składniki: - 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% # pulpet drobiowy nadziewany serem - zapiekany 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 81%, Jaja kurze całe 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% - P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw sos szpinakowo-śmietanowy 100.00g składniki: Szpinak 63%, Śmietana 12% tłuszczu 13%, Woda wodociągowa 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%	P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%	P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 50.00g - 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] - Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% - Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych]	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	--	--	---	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. Jaja gotowane iżż 50.00g 7. #kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe), może zawierać seler, gorczycę, soję, mleko oraz gluten] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. 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% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 4. P#w szynka z indyka indykpól*bg 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			mieszanka herbat czarnych]	
--	--	--	-----------------------------	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	758.6	458.5	189	448.2	133.6	1988.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3196.7	1921.5	797.6	1884.6	559.5	8360.2	99
Białko [g]	10%	100	35	29.7	15.1	18.8	14.8	113.6	114
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	19	3.7	12.5	6.7	58.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	2.7	0.4	2.1	4	14.9	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	9.1	0.9	4.6	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5.1	2	5.9	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	67.8	0	0.6	0	78.8	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	125.31	45.46	24.5	69.74	3.37	268.4	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.42	11.75	8.75	3.63	3.37	41.94	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.47	6.9	1.91	9.55	0	32.84	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.08
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.36
Sód [mg]	10%	2000	2082.84	468.92	38.82	652.07	378	3620.67	181
Potas [mg]	10%	4700	980.04	1199.4	198.97	444.3	0	2822.72	60
Wapń [mg]	10%	900	475.08	154.34	21.54	101.96	0	752.93	83
Fosfor [mg]	10%	580	683.06	364.1	134.94	342.01	0	1524.13	263
Magnez [mg]	10%	304.5	184.93	95.39	46.23	95.91	0	422.47	138
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.99	2.31	1.14	3.63	0	13.08	205
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	82.57	5.14	8.33	0	111.28	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.02	0	2.47	24
witamina E [mg]	30%	9	3.76	5.53	1.44	3.54	0	14.28	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.27	0.18	0.32	0	1.4	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.31	0.05	0.29	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.35	12.92	0.62	5.32	0	26.23	227
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	46.53	3.08	5	0	63.76	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.78	1.3	0.1	1.81	1.05	9.05	201

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689	626.8	169.4	531.4	95.3	2112	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2903.1	2645.3	708.7	2231.9	400	8889.1	105
Białko [g]	10%	100	33.2	29.8	7.2	23.8	5.9	100.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	13	8.1	17.3	4	57.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	2.5	2.1	2.8	2.4	14.5	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.1	1	3	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.9	3.6	4.8	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	28	0	87.8	0	126.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.34	100.14	17.7	75.03	8.77	314	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.02	12.52	12.05	6.76	8.77	54.14	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	5.28	2.05	10.11	0	30.79	103
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.84
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.49
Sód [mg]	10%	2000	1414.59	254.06	64.42	886.16	97.2	2716.44	136
Potas [mg]	10%	4700	901.29	872.96	172.34	569.48	0	2516.09	54
Wapń [mg]	10%	900	326.8	100.22	128.47	55.98	162	773.49	85
Fosfor [mg]	10%	580	633.02	197.01	107.04	320.42	0	1257.5	216
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	60.26	49.72	96.96	0	374.69	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.53	2.31	0.71	4.2	0	12.76	200
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	34.82	2.75	62.89	0	114.79	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.52	0	1.43	0	2.99	29
witamina E [mg]	30%	9	3.15	2.31	2.88	3.96	0	12.33	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.18	0.15	0.34	0	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.24	0.05	0.28	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.02	4.18	0.87	6.2	0	17.28	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	20.89	1.65	37.73	0	68.87	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.92	0.7	0.17	2.46	0.27	6.79	151

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	727.4	579.7	145.2	475.4	95.3	2023.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3064.2	2438.3	606.3	1995.2	400	8504	101
Białko [g]	10%	100	34.7	34.3	7	14.5	5.9	96.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	16.1	8.5	15.4	4	60.4	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	3.1	2.2	2	2.4	14.9	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	6.9	1.6	6.4	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.8	3.4	7	0	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	76.2	0	0	0	86.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.28	79.75	10.67	75.93	8.77	292.42	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.87	18.82	4.9	4.27	8.77	54.66	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.75	11.04	1.07	12.52	0	38.4	129
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.1
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.05
Sód [mg]	10%	2000	1139.19	316.58	53.48	716.11	97.2	2322.57	117
Potas [mg]	10%	4700	867	1400.69	125.25	536.58	0	2929.54	62
Wapń [mg]	10%	900	311.68	162.79	100.57	68.09	162	805.14	90
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	397.34	151.38	299.55	0	1420.82	246
Magnez [mg]	10%	304.5	162.7	91.01	66.48	106.14	0	426.35	140
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	2.87	1.47	4.49	0	13.35	208
Witamina A [µg]	25%	565	60.59	40.59	0	15.42	0	116.62	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.42	0	1.01	0	2.47	24
witamina E [mg]	30%	9	3.86	3.89	2.88	4.63	0	15.27	170
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.29	0.11	0.37	0	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.37	0.04	0.18	0	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.89	13.3	0.58	5.98	0	27.76	242
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	24.35	0	9.25	0	69.97	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.16	0.87	0.14	1.98	0.27	5.8	129

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	699.9	537.2	179.4	444.7	95.3	1956.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2948.4	2258.4	753.9	1869.3	400	8230.1	98
Białko [g]	10%	100	32.7	35.5	7.3	19.1	5.9	100.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	14.6	6.1	12.4	4	53.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	2.9	2	2.8	2.4	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.4	0.8	1.9	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3.1	1.8	4.6	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.97	72.25	24.87	69.27	8.77	287.15	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.75	14.32	10.45	1.95	8.77	50.26	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.34	13.03	2.41	10.39	0	38.18	127
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.76
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.91
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.32
Sód [mg]	10%	2000	1127.49	883.52	66.73	988.38	97.2	3163.33	157
Potas [mg]	10%	4700	917.94	899.76	164.2	456.88	0	2438.79	52
Wapń [mg]	10%	900	313.75	93.01	125.41	57.43	162	751.61	83
Fosfor [mg]	10%	580	634.82	164.69	117.27	263.71	0	1180.5	202
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	85.73	40.72	92.35	0	386.55	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.17	2.38	1.02	3.79	0	12.38	193
Witamina A [µg]	25%	565	13.35	80.46	3.45	12.6	0	109.86	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.48	3.35	1.39	2.54	0	10.78	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.15	0.14	0.31	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.2	0.04	0.13	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.32	4.06	0.51	5.29	0	16.19	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	42.43	2.06	7.56	0	60.07	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	2.45	0.18	2.74	0.27	7.9	176

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	524.8	693.3	112.7	473.3	167.8	1972.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2208	2909.8	473.4	1990.2	708.2	8289.8	99
Białko [g]	10%	100	26.8	36.6	6.7	23.2	9.8	103.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	24.4	4.2	13.2	2.7	58.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	5.5	2.4	1.9	0.5	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.7	0	5.2	0.7	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	5.6	0.1	6.2	1.6	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	27.8	0	0.5	0.5	29.8	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.53	88.14	12.46	70.16	27.67	276.97	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.52	12.04	11.29	4.08	1.42	36.37	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	12.91	1.08	9.66	3.59	37.79	126
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.82
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.43
Sód [mg]	10%	2000	958.74	149.62	104.4	643.89	257.94	2114.6	105
Potas [mg]	10%	4700	573.51	1109.44	253.8	573.41	175.77	2685.93	57
Wapń [mg]	10%	900	66.61	104.28	170.1	77.81	41.85	460.66	52
Fosfor [mg]	10%	580	299.21	428.73	18.9	342.03	169.29	1258.18	217
Magnez [mg]	10%	304.5	99.97	185.76	7.2	98.28	38.07	429.29	141
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.76	4.03	0.45	3.68	1.29	13.22	207
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	94.17	17.25	14.2	1.79	190.2	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.33	0	1.02	0.34	2.71	26
witamina E [mg]	30%	9	3.86	4.16	0.85	4.11	0.89	13.9	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.49	0.05	0.34	0.12	1.37	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.3	0.03	0.27	0.17	0.98	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.44	3.95	0.85	5.86	2.13	19.24	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	56.5	10.35	8.52	1.07	114.12	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.66	0.41	0.29	1.78	0.71	5.28	117

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	711.6	539.2	216.3	439.6	95.3	2002.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.3	2261.6	912.1	1853	400	8423.1	101
Białko [g]	10%	100	32.4	33.1	7.6	23.4	5.9	102.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	21.6	4.7	8.3	4	55.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.2	2.1	1.7	2.4	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	10.2	0.6	2	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	5.5	0.7	4.6	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	88.2	0	0.9	0	134.1	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.55	56.42	36.97	72.76	8.77	288.49	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.17	10.36	17.97	5.35	8.77	56.64	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.62	6.74	2.67	10.08	0	33.12	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.59
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.74
Sód [mg]	10%	2000	1004.81	709.91	70.92	882.78	97.2	2765.62	138
Potas [mg]	10%	4700	942.09	894.2	327.96	575.27	0	2739.53	58
Wapń [mg]	10%	900	322.29	208.54	131.76	87.65	162	912.26	102
Fosfor [mg]	10%	580	636.87	333.6	115.92	377.11	0	1463.51	253
Magnez [mg]	10%	304.5	170.05	95.71	50.76	98.11	0	414.64	136
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.83	3.11	1.17	3.74	0	12.87	201
Witamina A [μg]	25%	565	11.42	79.18	4.5	62.62	0	157.73	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0.14	0	1.03	0	2.69	26
witamina E [mg]	30%	9	3.12	5.52	0.46	3.83	0	12.95	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.22	0.11	0.33	0	1.26	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.37	0.09	0.36	0	1.41	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.24	12.29	0.48	6.27	0	28.29	246
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	36.9	2.7	37.57	0	84.03	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.79	1.97	0.19	2.45	0.27	6.91	153

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	736.9	635.9	91.6	418	95.3	1977.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3093	2678.4	386.3	1760.9	400	8318.7	100
Białko [g]	10%	100	30.9	40.1	3.5	18.5	5.9	99.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	26.8	16.8	2.2	8.6	4	58.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.2	2.4	1.2	1.9	2.4	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	7.7	0	1.4	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.3	0.1	3.6	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	80.7	0	0	0	217.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.23	84.19	14.88	71.58	8.77	277.67	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.57	9.81	12.82	3.27	8.77	49.26	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.61	6.55	1.18	10.17	0	28.52	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.13
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.83
Sód [mg]	10%	2000	1048.74	160.22	49.27	1076.58	97.2	2432.02	121
Potas [mg]	10%	4700	908.04	1038.99	178.2	465.43	0	2590.67	55
Wapń [mg]	10%	900	324.91	136.88	91.8	50.23	162	765.83	85
Fosfor [mg]	10%	580	659.03	377.93	15.18	269.11	0	1321.26	228
Magnez [mg]	10%	304.5	155.5	82.66	14.51	94.15	0	346.82	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.39	3.3	0.37	3.7	0	12.76	200
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	33.49	19.23	58.87	0	124.96	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.67	0	0.67	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	3.48	3.23	0.1	3.06	0	9.89	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.24	0.02	0.31	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.38	0.05	0.17	0	1.3	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	13.69	0.24	5.86	0	25.13	218
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	20.09	11.54	35.32	0	74.97	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	0.44	0.13	2.99	0.27	6.08	135

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2004.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8430.7	100
Białko [g]	10%	100	102.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	57.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	100.5	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	286.44	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	49.04	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	34.23	114
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2733.61	136
Potas [mg]	10%	4700	2674.75	57
Wapń [mg]	10%	900	745.99	83
Fosfor [mg]	10%	580	1346.56	232
Magnez [mg]	10%	304.5	400.12	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.92	202
Witamina A [µg]	25%	565	132.21	23
Witamina D [µg]	10%	10	2.68	26
witamina E [mg]	30%	9	12.77	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.87	199
Witamina C [mg]	55%	67.5	76.54	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.83	152