

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2-8.06.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-02
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, 2025-06-02

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. 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 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. P# ser twarogowy chudy 60.00g 8. P#w szynka z indyka indykpol 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 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 bolognese wieprzowe z warzywami 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 170.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%	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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą 80.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 50%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%	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. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 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, 2025-06-03

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. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszenego, 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. 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)] 8. P#w szynka z indyka indykpol	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. 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% 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 30.00g [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) 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# twarożek pomidorowy 100.00g 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 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]

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: 3 - Środa, 2025-06-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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. Jaja gotowane iż 50.00g 8. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g 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. 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% 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%	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 150.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słonecznik nasiona 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. P#w szynka z indyka indykpol 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 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. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 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, 2025-06-05

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. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszenego, 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 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. #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.] 8. P# serek wiejski 50.00g [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 350.00g 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. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 6. P#o schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza i fasoli 60.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 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. # 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, 2025-06-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 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%), 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% - P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] - P#w szynka z indyka indykpol 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# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] - P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g 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% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 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% - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%	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%	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [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).] - Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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%	P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g - Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-07

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 słoju pszenego, 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 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. P#w polędwica sopocka aro 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	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 + 250.00g 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 130.00g 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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża	1. P# jogurt naturalny 100.00g [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) 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) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 70.00g 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 okrężnice (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]

zawierać: seler i gorczycę.] 8. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g 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%	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%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-08				
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. 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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w	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 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. P# szynka pieczona z włoszczyzną i krojonymi pomidorami 240.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 42%, Pomidory krojone Dawtona 25%,	1. P#d koktajl z pomarańczą 150.00g 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Rw galaretk drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. P# ser twarogowy chudy 30.00g	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 8. P#w szynka z indyka indykpol 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]	k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			
--	---	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-02

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	502.4	670.1	217.9	462.9	133.1	1986.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2116.7	2817.6	909.4	1945	558.3	8347.1	100
Białko [g]	10%	100	28.3	37.7	10.5	19.3	6.9	102.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	22.1	12.7	13.8	5.1	64.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	5.4	3.3	2.8	1.2	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	6.4	2.4	5.1	0.6	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.7	5.2	6	1.3	21	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.8	0	6.1	0	28.9	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.69	82.82	16.01	70.19	15.87	262.59	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.1	12.2	7.36	3.51	1.75	30.94	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	5.55	1.6	10	2.37	29.81	99
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.8
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.78
Sód [mg]	10%	2000	909.33	629.76	80.22	644.58	348.12	2612.02	129
Potas [mg]	10%	4700	570.9	752.41	187.88	510.52	210.33	2232.05	47
Wapń [mg]	10%	900	123.4	55.27	150.86	94.6	10.8	434.94	49
Fosfor [mg]	10%	580	424.31	150.69	227.07	378.19	60.48	1240.75	213
Magnez [mg]	10%	304.5	103.93	63.34	99.73	98.92	21.06	386.99	127
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.91	2.09	2.2	3.8	0.86	12.88	201
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	22.94	0	9.07	10.35	56.01	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.39	0.33	3.18	31
witamina E [mg]	30%	9	3	2.71	4.33	3.58	1.18	14.82	164
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.14	0.16	0.32	0.08	1.09	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.15	0.06	0.4	0.03	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.96	3.88	0.88	6.15	1.52	18.42	161
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	10.75	0	5.44	6.2	30.6	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	1.74	0.22	1.79	0.96	6.53	145

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-03

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	520.1	687.9	154.1	590.7	95.3	2048.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185.7	2899.2	648.1	2478.9	400	8612.1	103
Białko [g]	10%	100	21.4	42.7	7.5	30.7	5.9	108.6	109
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	14.7	4.7	21.1	4	60.7	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	4	0.4	4	2.4	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5	2.3	6.4	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.7	1.4	7	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	114.2	0.3	1	0	116.7	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.7	102.15	21.21	74.37	8.77	284.22	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.69	16.08	1.25	6.96	8.77	38.78	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.22	12.39	1.89	10.25	0	34.76	115
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.03
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.59
Sód [mg]	10%	2000	1155.75	623.95	162.11	1031.84	97.2	3070.86	154
Potas [mg]	10%	4700	509.23	1408.15	99.66	546.53	0	2563.59	55
Wapń [mg]	10%	900	75.57	194.13	28.19	133.22	162	593.12	66
Fosfor [mg]	10%	580	304.48	463.57	89.4	393.69	0	1251.15	215
Magnez [mg]	10%	304.5	100.83	101.3	20.79	100.31	0	323.23	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.22	0.82	3.86	0	11.58	180
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	89.33	5.71	59.82	0	212.06	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.94	0	1.03	0	2.99	29
witamina E [mg]	30%	9	3.5	4.01	1.08	5.17	0	13.77	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.31	0.06	0.33	0	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.54	0.1	0.42	0	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	14.59	1.09	6.07	0	27.87	243
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	53.6	3.42	35.89	0	127.23	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	1.73	0.45	2.86	0.27	7.67	170

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-04

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	703.7	645.1	94.5	480.3	104.5	2028.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2962.8	2694	399.3	2019.3	438.9	8514.5	101
Białko [g]	10%	100	32.2	22.2	10.7	24.7	4.5	94.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	17	36	1.9	13.9	3.6	72.6	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	5.8	0.1	4.7	0.8	18.4	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	17.6	0.3	1.9	0.5	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	7.7	1.2	4.5	1.3	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	147.2	0	0	0	284.4	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.89	60.77	8.67	68.77	14.42	264.53	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.01	21.68	7.25	1.73	0.92	44.62	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	5.83	0.41	9.49	2.05	30.87	103
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.6
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.22
Sód [mg]	10%	2000	1177.44	406.37	32	2459.88	237.95	4313.66	216
Potas [mg]	10%	4700	844.95	541.97	102.46	406.93	134.19	2030.52	44
Wapń [mg]	10%	900	331.03	109.35	8.84	353.8	8.36	811.4	90
Fosfor [mg]	10%	580	644.09	398.99	38.84	265.51	54.81	1402.26	242
Magnez [mg]	10%	304.5	181.6	139.94	16.67	92.8	18.89	449.93	147
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	3.95	0.28	3.52	0.72	13.73	214
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	106.35	4.35	7.87	5.17	131.86	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0.33	3.79	37
witamina E [mg]	30%	9	3.02	5.81	0.98	2.6	0.93	13.35	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.37	0.08	0.31	0.07	1.4	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.38	0.02	0.14	0.02	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.32	3.77	0.38	5.26	1.27	18.01	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	15.49	2.61	4.72	3.1	30.8	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	1.12	0.08	6.83	0.66	10.78	240

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-05

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	774	710.6	147.1	339.7	90.1	2061.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3252.7	2993.3	619.1	1426	379.5	8670.9	104
Białko [g]	10%	100	34	43.9	6.4	13.9	3.7	102.1	102
Tłuszcz [g]	10%	66	24.4	18.4	4.2	10.6	2.3	60	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	5.4	2.4	1.6	0.5	18.9	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	3.7	0	3.9	0.5	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	1.8	0	5.3	1.3	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	97.5	0	0	0	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.9	95.96	21.73	51.64	14.38	294.63	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.44	15.37	17.68	4.58	0.37	53.46	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	7.43	1.89	9.07	1.72	32.87	109
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.85
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.58
Sód [mg]	10%	2000	1186.44	530.8	99	519.42	246.6	2582.27	129
Potas [mg]	10%	4700	921.99	763.37	106.2	497.86	58.05	2347.47	50
Wapń [mg]	10%	900	317.8	85.62	172.8	37.74	5.94	619.91	69
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	172.72	13.5	192.04	49.14	1061.33	182
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	44.85	7.2	68.69	16.73	305.67	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	2.39	0.27	2.77	0.59	11.43	177
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	15.95	3.97	64.78	0	99.94	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.77	0	1.01	0.33	3.15	31
witamina E [mg]	30%	9	3.58	1.64	0.27	4.36	0.67	10.55	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.15	0.01	0.24	0.05	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.25	0.03	0.13	0.01	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	3.11	0.07	4.69	1.01	15.23	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	9.57	2.38	38.86	0	59.96	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.29	1.47	0.27	1.44	0.68	6.45	144

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

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	779.5	606.2	145.2	401.5	107.6	2040.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3279.2	2552.1	606.3	1686.6	453.4	8577.8	101
Białko [g]	10%	100	40.1	32.1	7	15.8	7.7	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	17.4	8.5	11.9	2.2	62	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	2.1	2.2	2.6	0.5	15.2	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	8.8	1.6	4	0.6	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.8	3.4	5.1	1.3	20.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	57.1	0	105.7	0.5	173.8	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.39	82.72	10.67	62.38	15.03	283.21	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.1	9.95	4.9	3.77	1.69	35.44	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.1	5.33	1.07	9.64	2.05	31.21	105
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.89
Sód [mg]	10%	2000	2735.79	216.7	53.48	604.63	141.03	3751.64	188
Potas [mg]	10%	4700	909.84	559.16	125.25	629.33	160.1	2383.71	50
Wapń [mg]	10%	900	622.27	113.97	100.57	93.05	34.29	964.16	107
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	155.29	151.38	318.48	119.61	1383.19	239
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	39.12	66.48	94.61	21.33	391.09	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	2.05	1.47	4.35	0.78	14.1	220
Witamina A [µg]	25%	565	60.59	50.94	0	39.82	5.17	156.54	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.5	0	1.52	0.34	3.41	33
witamina E [mg]	30%	9	4.17	4.48	2.88	3.69	0.93	16.16	179
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.22	0.11	0.33	0.07	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.22	0.04	0.33	0.15	1.32	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	2.29	0.58	5.16	1.32	15.96	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	30.56	0	23.89	3.1	93.92	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	0.6	0.14	1.67	0.39	9.37	209

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-06-07

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	709.1	610.4	81	492	95.3	1987.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.7	2568.4	340.1	2064.7	400	8360	100
Białko [g]	10%	100	32.8	41.3	4.7	15.2	5.9	100	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	17.1	2.8	17	4	57.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4.4	1.6	3.6	2.4	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	3.2	0	4	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	6.1	0.1	5.7	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	90.5	0	0	0	101.3	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.31	77.17	9.53	74.61	8.77	284.42	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.87	12.28	8.37	5.46	8.77	50.76	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.45	8.9	1.08	10.54	0	33.99	114
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.51
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.2
Sód [mg]	10%	2000	1043.01	260.15	72	758.45	97.2	2230.83	112
Potas [mg]	10%	4700	914.76	1140.2	253.8	523.41	0	2832.18	59
Wapń [mg]	10%	900	354.16	117.53	116.1	55.16	162	804.96	89
Fosfor [mg]	10%	580	632.28	499.76	18.9	277.09	0	1428.04	246
Magnez [mg]	10%	304.5	164.76	133.76	7.2	97.52	0	403.25	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.59	3.32	0.45	3.64	0	12.01	188
Witamina A [µg]	25%	565	17.44	110.37	17.25	57.77	0	202.84	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.84	0	1.01	0	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	4.09	5.88	0.85	4.27	0	15.1	167
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.39	0.05	0.32	0	1.34	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.5	0.03	0.16	0	1.33	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	12.51	0.85	5.93	0	27	235
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	54.44	10.35	34.66	0	109.92	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.72	0.2	2.1	0.27	5.57	123

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-08

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	721	804.1	74.7	471.2	95.3	2166.5	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3033.6	3370.7	315.6	1983.4	400	9103.5	109
Białko [g]	10%	100	32.6	38.6	3.1	26.1	5.9	106.4	107
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	34.4	1.2	11.4	4	70.5	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	8.9	0.7	2.5	2.4	20.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	16.4	0.2	3.6	0	25.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5.1	0	5.4	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	87.7	3.7	30.9	0	249.4	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.75	88.72	13.27	71.13	8.77	292.66	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.95	16.81	11.33	4.37	8.77	55.25	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	7.55	1.09	10.19	0	32.18	107
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.6
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.19
Sód [mg]	10%	2000	1025.35	615.68	35.1	672.86	97.2	2446.21	123
Potas [mg]	10%	4700	945.58	970.85	263.25	724.4	0	2904.09	62
Wapń [mg]	10%	900	342.53	117.98	103.72	88.73	162	814.98	91
Fosfor [mg]	10%	580	700.5	345.23	85.87	419.63	0	1551.25	268
Magnez [mg]	10%	304.5	171.89	73.2	20.92	109.71	0	375.73	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	2.89	0.31	4.35	0	13.84	216
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	39.92	17.62	20.67	0	92.54	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	1.3	0	1.63	0	4.53	45
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3.76	0.13	3.33	0	10.55	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.73	0.05	0.37	0	1.73	174
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.41	0.15	0.34	0	1.59	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	8.9	0.24	8.55	0	23.74	206
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	23.95	10.57	12.4	0	55.52	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.71	0.09	1.86	0.27	6.11	135

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2045.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8598	103
Białko [g]	10%	100	102.5	103
Tłuszcz [g]	10%	66	64	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	151.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	280.89	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	44.18	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.24	107
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3001.07	150
Potas [mg]	10%	4700	2470.52	52
Wapń [mg]	10%	900	720.5	80
Fosfor [mg]	10%	580	1331.14	229
Magnez [mg]	10%	304.5	376.56	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.8	199
Witamina A [µg]	25%	565	135.97	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.42	33
witamina E [mg]	30%	9	13.47	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.28	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.89	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	72.56	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.5	167