

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 23-29.06.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-23
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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-23				
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. K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna , kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy	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 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% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. K#o kotlet z indyka,	1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%,	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. Jaja gotowane iżż 30.00g 4. Ogórek kwaszony 30.00g

(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. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g 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% 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, może zawierać gluten, seler] 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%	mielony, panierowany w otrębach, pieczony z pieca 130.00g składniki: Indyk tuszka 58%, Płatki owsiane 14%, Jaja kurze całe 12%, Otręby pszenne 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1%		Ogórek 50% 5. K# pasta z soczewicy pomidorowa 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 60%, Koncentrat pomidorowy 30% 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%	
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-24

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: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 50.00g - P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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# 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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1% - Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% - Ogórek kwaszony 100.00g	P#d jogodeser szarlotkowy 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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).] - Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 70.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 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 słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 6. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. P# 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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. P# sos pomidorowy z włoszczyzną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2% 5. Jaja gotowane iż 50.00g	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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: 4 - Czwartek, 2025-06-26

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 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. P# ser twarogowy chudy 30.00g 7. P#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [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] 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. 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 koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Surówka z kapusty białej 150.00g 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 jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IZZ 17%	1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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. Paszet z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-27

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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - 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# pasta twarogowa z koperkiem 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	- 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 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% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw dorsz pieczony 130.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% - Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	P# jogurt z nasionami 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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).] - Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-28

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,	- 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 z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak	- Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoðu 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 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#w poledwica sopocka aro*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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%	tuszką 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 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#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# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%		[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).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Rw galaretka z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-29				
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	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,	1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, 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	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g 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% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	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. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%		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#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] 6. P# pasta z dwóch serów i brokuł 60.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
---	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-23

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	778.3	587.5	123.8	504.7	108.6	2103.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3271.4	2463.6	521.1	2118.3	455.8	8830.4	104
Białko [g]	10%	100	34.5	35.7	5.7	14.7	5	95.9	97
Tłuszcz [g]	10%	66	24.4	21.6	3.8	17.4	4.1	71.5	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	3.9	2.2	2.1	1	15.9	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	9.2	0	6.1	1.5	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	5.4	0	6.8	1.4	20.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	71.1	0	0	76.1	158.3	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.84	68.74	17.13	77.01	13.63	287.37	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.52	10.42	15.3	3.65	0.1	45.01	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.83	12.76	1.04	9.69	1.86	37.2	123
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.26
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.96
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.79
Sód [mg]	10%	2000	1080.07	175.35	86.99	712.9	348.12	2403.45	120
Potas [mg]	10%	4700	851.86	1279.26	158.4	484.12	113.67	2887.32	60
Wapń [mg]	10%	900	359.06	157.32	153.59	55.09	21.06	746.14	82
Fosfor [mg]	10%	580	616.46	426.96	13.5	270.84	100.44	1428.2	246
Magnez [mg]	10%	304.5	140.11	140.64	12.9	96.47	31.05	421.18	138
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	5.3	0.32	3.66	1.18	14.9	233
Witamina A [μg]	25%	565	17.88	127.77	17.1	10.16	3.82	176.75	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.64	0	1.01	0.7	3.4	33
witamina E [mg]	30%	9	4.22	5.41	0.09	4.22	0.78	14.74	164
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.35	0.01	0.32	0.06	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.4	0.04	0.15	0.13	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.48	4.63	0.22	5.53	1.08	15.96	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.73	57.41	10.26	6.09	0.53	85.05	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3	0.48	0.24	1.98	0.96	6	134

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-24

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	697.5	564.2	188.7	449.2	95.3	1995.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2938.2	2380.9	796.6	1890.7	400	8406.5	99
Białko [g]	10%	100	30.3	40.4	6	15.7	5.9	98.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	11.7	3.9	10.8	4	46.1	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	2	1.8	1.7	2.4	13	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.8	0.4	3.8	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	3	0.5	5.5	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	78.2	0	0	0	215.4	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.13	76.76	32.72	76.98	8.77	311.39	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.87	6.18	15.36	4.01	8.77	50.21	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.66	5.2	1.24	9.97	0	30.08	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.6
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	23.56
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	56.85
Sód [mg]	10%	2000	1127.04	809.99	65.63	638.85	97.2	2738.72	136
Potas [mg]	10%	4700	981.75	1036.55	68.24	558.85	0	2645.4	56
Wapń [mg]	10%	900	322.03	66.27	117.61	50.53	162	718.45	80
Fosfor [mg]	10%	580	645.89	632.34	77.96	272.19	0	1628.39	280
Magnez [mg]	10%	304.5	166.75	212.14	23.22	96.72	0	498.84	165
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	3.42	0.7	3.6	0	12.96	203
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	16.58	0	13.8	0	94.74	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.66	0	1.01	0	3.32	33
witamina E [mg]	30%	9	4.32	1.62	0.25	3.66	0	9.86	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.4	0.07	0.33	0	1.39	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.41	0.02	0.13	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.24	16.44	0.14	5.86	0	30.69	267
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	4.1	0	8.28	0	50.99	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	2.24	0.18	1.77	0.27	6.84	152

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-25

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	774.2	572.9	95.3	459.9	108.8	2011.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3261	2416.9	400	1930.8	460	8468.9	101
Białko [g]	10%	100	34.4	25	5.9	13.8	7.6	87	87
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	12.9	4	14.2	2	51.1	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	3.9	2.4	2	0.4	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	4.2	0	5.8	0.5	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.3	1.6	0	6.6	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	135.2	0	0	0.5	146.1	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.46	90.91	8.77	74.8	14.98	315.94	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.12	19.86	8.77	4.26	1.72	49.75	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.8	3.67	0	11.72	0.13	30.34	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.06
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	24.89
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.06
Sód [mg]	10%	2000	1452.39	269.46	97.2	703.89	160.74	2683.68	134
Potas [mg]	10%	4700	854.85	925.37	0	522.38	59.67	2362.27	50
Wapń [mg]	10%	900	319.87	268.84	162	68.82	29.97	849.51	95
Fosfor [mg]	10%	580	619.88	328.75	0	295.47	71.01	1315.12	227
Magnez [mg]	10%	304.5	193.84	63.1	0	103.93	4.59	365.47	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.01	2.4	0	4.13	0.1	11.65	183
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	51.55	0	13.37	1.79	74.83	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.37	0.62	0	1.01	0.34	3.36	33
witamina E [mg]	30%	9	3.52	1.84	0	4.31	0.52	10.21	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.18	0	0.36	0.01	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.57	0	0.15	0.13	1.37	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.31	1.81	0	5.91	0.09	16.14	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	30.93	0	8.02	1.07	44.89	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.03	0.74	0.27	1.95	0.44	6.7	149

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-26

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	715.9	700.8	54	471.6	95.3	2037.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.9	2943.7	226.2	1983.5	400	8568.5	103
Białko [g]	10%	100	35.1	37.8	3.7	16.2	5.9	98.9	99
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	23.8	2.5	12.3	4	60.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4.3	1.1	2.1	2.4	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10.5	0.5	4.4	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.3	0.1	5.7	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	113.4	42.3	26.8	0	193.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.37	88.81	4.23	79.02	8.77	292.21	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.08	14.41	3.76	4	8.77	46.04	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	10.21	0.36	10.55	0	33.88	112
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.34
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.16
Sód [mg]	10%	2000	1057.11	366.58	51.75	689.43	97.2	2262.08	113
Potas [mg]	10%	4700	947.91	1211.21	100.64	524.1	0	2783.87	59
Wapń [mg]	10%	900	343.72	212.47	62.39	85.53	162	866.13	97
Fosfor [mg]	10%	580	698.72	388.77	30.75	312.41	0	1430.67	246
Magnez [mg]	10%	304.5	170.62	130.74	3.89	100.69	0	405.96	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.45	2.66	0.42	3.85	0	12.39	194
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	36.82	5.75	11.52	0	69.32	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.41	0.2	1.13	0	2.8	27
witamina E [mg]	30%	9	3.58	4.4	0.34	3.57	0	11.9	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.46	0.02	0.33	0	1.39	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.31	0.07	0.22	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.38	6.1	0.29	5.52	0	18.31	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	22.09	3.45	6.91	0	41.59	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	1.01	0.14	1.91	0.27	5.65	125

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-06-27

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	727.7	628.7	188.8	462.2	133.6	2141.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3062.7	2641.9	788.1	1942.4	559.5	8994.9	106
Białko [g]	10%	100	30.7	31.8	9.1	20	14.8	106.5	107
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	22.4	11	13.9	6.7	72.9	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.6	2.8	3.5	4	17.9	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.9	11.2	2.1	4.7	0	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.7	6	4.5	5	0	22.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	20.2	0	233.4	0	264.8	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.99	76.83	13.87	68.89	3.37	278.98	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.22	10.62	6.38	2.87	3.37	40.48	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.82	4.26	1.39	9.4	0	28.89	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.64
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	36.15
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	40.21
Sód [mg]	10%	2000	791.56	107.25	69.52	727.91	378	2074.26	103
Potas [mg]	10%	4700	910.59	552.74	162.83	562.12	0	2188.29	46
Wapń [mg]	10%	900	370.98	107.98	130.74	84.48	0	694.2	77
Fosfor [mg]	10%	580	661.8	120.03	196.79	400.46	0	1379.09	238
Magnez [mg]	10%	304.5	166.33	44.38	86.43	100.65	0	397.8	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.64	2.36	1.91	4.92	0	13.84	217
Witamina A [μg]	25%	565	151.14	24.68	0	11.62	0	187.44	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	2.13	0	3.59	35
witamina E [mg]	30%	9	4.96	4.24	3.75	3.21	0	16.17	180
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.13	0.14	0.35	0	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.2	0.05	0.46	0	1.43	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.96	2.76	0.76	5.63	0	17.13	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.68	14.8	0	6.97	0	58.46	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.19	0.29	0.19	2.02	1.05	5.18	115

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-06-28

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	726	623.5	168.2	425.2	95.3	2038.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3058.6	2615.3	708.7	1792.1	400	8574.8	101
Białko [g]	10%	100	38.6	37.2	6.1	22.9	5.9	110.9	111
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	22.4	4	7.8	4	54.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	4.5	1.4	1.4	2.4	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	8.9	0.7	1.9	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5.1	0.8	4.7	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	67.6	0	0	0	78	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.11	74.67	28.25	71.19	8.77	296.01	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.26	14.63	8.7	3.98	8.77	50.35	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	13.05	2.76	11.02	0	40.23	135
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.28
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.76
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.97
Sód [mg]	10%	2000	2811.84	374.1	47.61	638.91	97.2	3969.67	199
Potas [mg]	10%	4700	879.15	1247.62	162.63	551.82	0	2841.23	61
Wapń [mg]	10%	900	612.55	142.79	91.98	66.53	162	1075.86	119
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	390.52	120.96	281.95	0	1361.48	235
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	93.61	36.18	101.34	0	392.49	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.97	1.18	4.12	0	12.75	200
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	55.05	3.45	67.83	0	141.56	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.27	4.58	0.54	3.82	0	12.23	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.28	0.12	0.33	0	1.31	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.35	0.04	0.19	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	13.3	0.29	6.11	0	27.35	238
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	33.03	2.06	40.7	0	84.93	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.81	1.03	0.13	1.77	0.27	9.92	220

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-29

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	716.8	586.9	123.8	472.6	95.3	1995.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3016.1	2475.8	521.1	1988.8	400	8402	100
Białko [g]	10%	100	30.2	35.8	5.7	23.5	5.9	101.3	102
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	11.9	3.8	12	4	50.7	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.9	2.2	3.3	2.4	16.3	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.4	0	2.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.5	0	5.1	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	101	0	0.3	0	238.6	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.13	87.56	17.13	72.68	8.77	299.28	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.27	16.06	15.3	4.49	8.77	60.91	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.52	7.18	1.04	10.16	0	31.93	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.97
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.19
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.85
Sód [mg]	10%	2000	824.67	329.21	86.99	1845.42	97.2	3183.51	158
Potas [mg]	10%	4700	1146.43	970.13	158.4	539.29	0	2814.26	59
Wapń [mg]	10%	900	370.88	99.86	153.59	255.61	162	1041.95	115
Fosfor [mg]	10%	580	738.77	352.26	13.5	319.57	0	1424.11	245
Magnez [mg]	10%	304.5	182.86	68.99	12.9	98.9	0	363.66	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.44	2.66	0.32	3.65	0	13.09	205
Witamina A [μg]	25%	565	44.93	16.25	17.1	68.2	0	146.49	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0	3.47	34
witamina E [mg]	30%	9	4.5	2.07	0.09	3.96	0	10.63	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.21	0.01	0.32	0	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.34	0.04	0.25	0	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.6	11.8	0.22	5.97	0	24.59	214
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	9.75	10.26	40.92	0	87.89	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.91	0.24	5.12	0.27	7.95	177

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2046.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8606.6	102
Białko [g]	10%	100	99.9	100
Tłuszcz [g]	10%	66	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.9	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	297.31	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	48.96	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.22	110
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	29	-	28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	51
Sód [mg]	10%	2000	2759.34	138
Potas [mg]	10%	4700	2646.09	56
Wapń [mg]	10%	900	856.04	95
Fosfor [mg]	10%	580	1423.87	245
Magnez [mg]	10%	304.5	406.48	134
Żelazo [mg]	10%	6.4	13.08	205
Witamina A [µg]	25%	565	127.3	23
Witamina D [µg]	10%	10	3.2	31
witamina E [mg]	30%	9	12.25	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.32	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.45	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	64.83	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.89	153