

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

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatoresztkowa (5) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa 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 drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# chleb graham 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*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-01

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

1. 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 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, 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# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 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]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa koperkowa 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. 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 jabłkowy 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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	--	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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 iżż 50.00g 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]	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# twarożek pomidorowy 70.00g 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%	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*bg 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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# Mieszanaka 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. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka 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, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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 rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 2. 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% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%	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. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 130.00g [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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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#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	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczek czerwona, agrest, truskawka] - 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% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 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] - Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% - Brokuły ugotowane 150.00g P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża	- P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] - Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% - 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	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, 2025-07-06				
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. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona	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. 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] 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*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]	mielona SŁODKA 0%			
---	-------------------	--	--	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	502.4	670.1	217.9	472.3	133.1	1996.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2116.7	2817.6	909.4	1984.2	558.3	8386.3	101
Białko [g]	10%	100	28.3	37.7	10.5	20.3	6.9	103.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	22.1	12.7	14.6	5.1	65.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	5.4	3.3	2.8	1.2	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	6.4	2.4	5.3	0.6	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.7	5.2	6.3	1.3	21.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.8	0	30.8	0	53.6	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	77.69	82.82	16.01	70.15	15.87	262.55	115
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	6.1	12.2	7.36	3.12	1.75	30.55	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.26	5.55	1.6	10.44	2.37	30.25	67
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.51
Sód [mg]	10%	2000	909.33	629.76	80.22	667.54	348.12	2634.99	130
Potas [mg]	10%	4700	570.9	752.41	187.88	628.73	210.33	2350.26	49
Wapń [mg]	10%	900	123.4	55.27	150.86	74.23	10.8	414.57	46
Fosfor [mg]	10%	580	424.31	150.69	227.07	359.99	60.48	1222.54	210
Magnez [mg]	10%	304.5	103.93	63.34	99.73	108.03	21.06	396.1	130
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.91	2.09	2.2	4.35	0.86	13.43	210
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	22.94	0	18.63	10.35	65.57	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.62	0.33	3.41	33
witamina E [mg]	30%	9	3	2.71	4.33	3.77	1.18	15.01	166
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.14	0.16	0.36	0.08	1.13	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.15	0.06	0.23	0.03	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.96	3.88	0.88	8.33	1.52	20.59	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	10.75	0	11.17	6.2	36.33	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	1.74	0.22	1.85	0.96	6.58	146

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	501.9	662	154.1	539.9	95.3	1953.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2111.5	2792.4	648.1	2268.4	400	8220.5	98
Białko [g]	10%	100	23.1	41.6	7.5	29.1	5.9	107.4	108
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	13	4.7	17	4	52.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	3.1	0.4	5.5	2.4	16.2	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.3	2.3	1.9	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.6	1.4	4.6	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	107.2	0.3	0	0	108.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	77.59	99.52	21.21	72.51	8.77	279.62	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	5.93	12.83	1.25	5.46	8.77	34.27	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.22	9.95	1.89	10.17	0	32.23	72
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.85
Sód [mg]	10%	2000	939.75	600.39	162.11	1236.78	97.2	3036.25	152
Potas [mg]	10%	4700	509.23	1222.14	99.66	465.43	0	2296.49	49
Wapń [mg]	10%	900	75.57	130.02	28.19	50.23	162	446.02	49
Fosfor [mg]	10%	580	304.48	423.95	89.4	269.11	0	1086.95	186
Magnez [mg]	10%	304.5	100.83	89.58	20.79	94.15	0	305.36	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.92	0.82	3.7	0	11.12	174
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	67.38	5.71	58.87	0	189.16	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.92	0	1.01	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	3.5	3.12	1.08	3.55	0	11.26	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.27	0.06	0.31	0	0.99	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.47	0.1	0.17	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	14.28	1.09	5.86	0	27.35	238
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	40.43	3.42	35.32	0	113.49	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	1.66	0.45	3.43	0.27	7.59	168

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	705.2	645.1	94.5	462.8	104.5	2012.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2968.6	2694	399.3	1945.7	438.9	8446.7	100
Białko [g]	10%	100	31.1	22.2	10.7	19.8	4.5	88.6	89
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	36	1.9	13.4	3.6	72.6	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	5.8	0.1	2.2	0.8	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	17.6	0.3	5	0.5	28	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	7.7	1.2	6.2	1.3	21.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	147.2	0	0.7	0	285.1	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	112.13	60.77	8.67	70.35	14.42	266.36	117
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	12.91	21.68	7.25	4.22	0.92	47	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.08	5.83	0.41	9.55	2.05	30.93	69
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.36
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.75
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.9
Sód [mg]	10%	2000	1339.44	406.37	32	656.82	237.95	2672.61	134
Potas [mg]	10%	4700	844.95	541.97	102.46	463.7	134.19	2087.29	45
Wapń [mg]	10%	900	331.03	109.35	8.84	109.22	8.36	566.82	63
Fosfor [mg]	10%	580	644.09	398.99	38.84	352.71	54.81	1489.46	257
Magnez [mg]	10%	304.5	181.6	139.94	16.67	97.11	18.89	454.24	149
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	3.95	0.28	3.63	0.72	13.84	216
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	106.35	4.35	8.54	5.17	132.52	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.02	0.33	3.81	37
witamina E [mg]	30%	9	3.02	5.81	0.98	3.73	0.93	14.49	161
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.37	0.08	0.32	0.07	1.42	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.38	0.02	0.31	0.02	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.32	3.77	0.38	5.4	1.27	18.15	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	15.49	2.61	5.12	3.1	31.2	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.72	1.12	0.08	1.82	0.66	6.68	148

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	774	701.8	147.1	339.7	90.1	2052.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3252.7	2957.1	619.1	1426	379.5	8634.6	103
Białko [g]	10%	100	34	44.7	6.4	13.9	3.7	102.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	24.4	17.5	4.2	10.6	2.3	59.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	2.7	2.4	1.6	0.5	16.1	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.4	0	3.9	0.5	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	3.9	0	5.3	1.3	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	158.6	0	0	0	168.9	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	110.9	95.02	21.73	51.64	14.38	293.69	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.44	15.39	17.68	4.58	0.37	53.48	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	12.74	7.54	1.89	9.07	1.72	32.98	73
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.68
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.6
Sód [mg]	10%	2000	1186.44	535.83	99	519.42	246.6	2587.3	129
Potas [mg]	10%	4700	921.99	1182.67	106.2	497.86	58.05	2766.78	59
Wapń [mg]	10%	900	317.8	93.13	172.8	37.74	5.94	627.42	69
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	427.23	13.5	192.04	49.14	1315.84	226
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	80.05	7.2	68.69	16.73	340.88	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	2.9	0.27	2.77	0.59	11.95	185
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	16.86	3.97	64.78	0	100.84	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	3.11	0.27	4.36	0.67	12.02	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.24	0.01	0.24	0.05	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.41	0.03	0.13	0.01	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	15.49	0.07	4.69	1.01	27.61	241
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	10.11	2.38	38.86	0	60.5	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.29	1.48	0.27	1.44	0.68	6.46	145

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	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%	229	112.39	82.72	10.67	62.38	15.03	283.21	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.1	9.95	4.9	3.77	1.69	35.44	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.1	5.33	1.07	9.64	2.05	31.21	69
% 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), 2025-07-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	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%	229	114.31	77.17	9.53	74.61	8.77	284.42	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.87	12.28	8.37	5.46	8.77	50.76	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.45	8.9	1.08	10.54	0	33.99	75
% 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), 2025-07-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721	655.6	74.7	431.2	95.3	1978	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3033.6	2756.2	315.6	1817.3	400	8322.9	100
Białko [g]	10%	100	32.6	36.8	3.1	21.5	5.9	100.1	101
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	21.5	1.2	8.3	4	54.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.2	0.7	1.8	2.4	14	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	9.5	0.2	2	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5.6	0	4.6	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	101.7	3.7	0.5	0	233.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	110.75	82.16	13.27	72.11	8.77	287.08	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	13.95	13.58	11.33	3.9	8.77	51.55	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.33	7.01	1.09	9.55	0	30.99	69
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.94
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.62
Sód [mg]	10%	2000	1025.35	431.52	35.1	1033.56	97.2	2622.74	132
Potas [mg]	10%	4700	945.58	894.18	263.25	536.08	0	2639.11	56
Wapń [mg]	10%	900	342.53	112.37	103.72	72.46	162	793.1	88
Fosfor [mg]	10%	580	700.5	181.66	85.87	334.27	0	1302.31	225
Magnez [mg]	10%	304.5	171.89	53.54	20.92	96.22	0	342.58	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	2.03	0.31	3.55	0	12.17	190
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	39.92	17.62	13.95	0	85.82	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.02	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	3.32	4.27	0.13	2.97	0	10.71	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.15	0.05	0.33	0	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.2	0.15	0.25	0	1.3	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	4.33	0.24	5.74	0	16.36	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	23.95	10.57	8.36	0	51.49	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.19	0.09	2.87	0.27	6.55	145

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2003	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8421.3	100
Białko [g]	10%	100	100.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	60.5	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	160.6	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	279.56	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	43.29	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	31.8	71
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	51
Sód [mg]	10%	2000	2790.91	140
Potas [mg]	10%	4700	2479.4	52
Wapń [mg]	10%	900	659.58	73
Fosfor [mg]	10%	580	1318.33	227
Magnez [mg]	10%	304.5	376.21	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.66	198
Witamina A [µg]	25%	565	133.33	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.27	32
witamina E [mg]	30%	9	13.54	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.86	190
Witamina C [mg]	55%	67.5	70.98	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.97	155