

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 9-15.06.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-09
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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-09

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 słodu pszenego, kwas askorbinowy] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 8. P# ser twarogowy chudy 30.00g	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Rw 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%, Bazylia suszona 1% 6. P# sos pietruszkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 60.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55%, Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 6. 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]	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, E407,E415, 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, 2025-06-10

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 130.00g [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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% - P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] - P#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,	- 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% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Twarożek - gzik 150.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% - Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] - Warzywa: ogórek, sałata (2) 150.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	# 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%	- 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 40%, p# Ser twarogowy półtłusty 30%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]				
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-11

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 130.00g [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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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% - K# pasta drobiowa pietruszkowa 60.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 130.00g 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% - Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% - Brokuły ugotowane 200.00g	- Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100% - P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	- 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 80.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% - P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-12

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 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] 8. Jaja gotowane iżż 50.00g	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pomidorowa meksykańska 350.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g 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. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Kapusta kiszona z marchewką 100.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	1. K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IŻŻ 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 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. K# twarożek z brokułem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50%, Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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 słodu 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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	- 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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% - Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% - Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą i cukinią 250.00g składniki: Woda wodociągowa 32%, Cukinia 27%, Kasza gryczana 14%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	- Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100% - P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	- 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	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, 2025-06-14

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 słoju pszenego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - 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# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] P# ser twarogowy chudy 30.00g	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# chłodnik z jajkiem 350.00g składniki: Kefir Krasnystaw 29%, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, Jaja gotowane IŻŻ 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0% P#o kurczak w sosie ala curry 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Mąka pszenna typ 550 1%, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%	P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 150.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]	- 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-15

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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. 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] 8. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# 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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 6. 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%	1. P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 0%	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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #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.] 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]
---	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-09

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	748.2	556	90.6	461.9	133.1	1990.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3155	2339.2	381.2	1943.6	558.3	8377.6	100
Białko [g]	10%	100	34.3	39.2	4.6	22.1	6.9	107.2	107
Tłuszcz [g]	10%	66	14	16.1	3	11.7	5.1	50.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	2.4	1.5	2.7	1.2	12.4	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.2	0.2	3.6	0.6	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.2	0.2	5.2	1.3	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	82.9	0	5	0	98.9	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	128.65	67.26	11.47	72.08	15.87	295.34	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.22	12.92	5.31	3.21	1.75	38.42	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.12	7.62	0.62	10.05	2.37	35.8	119
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.41
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.23
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.35
Sód [mg]	10%	2000	1286.79	451.52	58.44	1037.99	348.12	3182.88	159
Potas [mg]	10%	4700	963.12	1209.54	34.11	494.13	210.33	2911.24	62
Wapń [mg]	10%	900	341.74	122.17	101.52	85.74	10.8	661.98	74
Fosfor [mg]	10%	580	681.98	437.15	38.97	337.37	60.48	1555.96	268
Magnez [mg]	10%	304.5	180.52	95.97	11.61	97.1	21.06	406.27	134
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.11	2.61	0.35	3.77	0.86	12.72	199
Witamina A [µg]	25%	565	105.22	55.64	0	11.75	10.35	182.97	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.03	0.33	2.82	27
witamina E [mg]	30%	9	3.46	3.07	0.12	3.04	1.18	10.88	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.27	0.03	0.32	0.08	1.35	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.37	0.01	0.27	0.03	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.7	16.13	0.07	5.36	1.52	31.8	277
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	32.21	0	7.05	6.2	54.61	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.57	1.25	0.16	2.88	0.96	7.95	176

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-10

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	821.3	494.4	94.5	427.7	95.3	1933.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3457.3	2088.5	399.3	1801.8	400	8147.1	97
Białko [g]	10%	100	37.9	33.5	10.7	21.4	5.9	109.6	110
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	9.2	1.9	8.7	4	44.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.3	0.1	2.1	2.4	15.2	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	2.2	0.3	2.2	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	0.7	1.2	4.7	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.5	30.5	0	2.7	0	43.8	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	127.49	70.3	8.67	70.92	8.77	286.17	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.91	11.69	7.25	4.26	8.77	47.89	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.43	2.18	0.41	10.39	0	27.43	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.03
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.73
Sód [mg]	10%	2000	1632.48	193.27	32	756.18	97.2	2711.15	137
Potas [mg]	10%	4700	970.21	554.23	102.46	521.26	0	2148.18	46
Wapń [mg]	10%	900	327.75	176.26	8.84	88.84	162	763.69	85
Fosfor [mg]	10%	580	692.83	331.73	38.84	310.41	0	1373.83	237
Magnez [mg]	10%	304.5	186.69	36.68	16.67	99.35	0	339.4	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.85	1.67	0.28	4.02	0	11.83	184
Witamina A [μg]	25%	565	148.76	15.56	4.35	66.86	0	235.54	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.74	0	1.02	0	2.8	27
witamina E [mg]	30%	9	4.26	0.47	0.98	3.7	0	9.42	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.11	0.08	0.32	0	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.63	0.02	0.26	0	1.49	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.6	2.96	0.38	5.95	0	16.91	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	9.33	2.61	40.12	0	87.32	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.53	0.53	0.08	2.1	0.27	6.77	151

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-11

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	763	533.7	108.1	472.7	95.3	1973	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3212.2	2245.1	455	1988.4	400	8300.8	99
Białko [g]	10%	100	30.9	31.5	4.3	18.7	5.9	91.4	92
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	14.7	3	12.2	4	52.5	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	2.2	1.6	2.4	2.4	13.8	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.5	3.8	0	3.9	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	6.6	0	5.5	0	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	33.4	41.8	0	31.2	0	106.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.18	73.5	16.74	77.25	8.77	302.46	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.96	10.55	14.58	3.81	8.77	51.69	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.52	9.85	1.8	10.78	0	37.96	127
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.74
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.93
Sód [mg]	10%	2000	1223.98	115.1	66.6	1058.85	97.2	2561.74	128
Potas [mg]	10%	4700	1021.2	1241.19	120.6	601.65	0	2984.65	64
Wapń [mg]	10%	900	332.57	130.75	111.6	79.26	162	816.19	91
Fosfor [mg]	10%	580	690.74	427.65	8.1	309.91	0	1436.41	247
Magnez [mg]	10%	304.5	205.26	136.44	2.7	104.21	0	448.62	147
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.63	3.26	0.27	4.01	0	13.19	206
Witamina A [μg]	25%	565	106.16	85.86	6.9	14.3	0	213.23	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.49	0.28	0	1.16	0	2.94	30
witamina E [mg]	30%	9	3.91	6.43	0.34	3.39	0	14.08	157
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.64	0.41	0.02	0.35	0	1.43	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.35	0.02	0.21	0	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.62	9.48	0.14	5.8	0	26.06	226
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.7	51.51	4.13	8.58	0	73.94	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	0.31	0.18	2.94	0.27	6.4	142

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-12

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	766.6	609	81	455	95.3	2007.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3223.2	2558.1	339.3	1915.7	400	8436.5	100
Białko [g]	10%	100	35.6	38.3	5.5	21.4	5.9	107	107
Tłuszcz [g]	10%	66	22.8	20.6	3.8	10.4	4	61.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	3.5	1.7	2	2.4	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	8.7	0.7	3	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5.2	0.1	5.2	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	116.7	63.4	0.4	0	317.9	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.87	72.06	6.34	74.12	8.77	272.17	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.29	11.24	5.64	5.41	8.77	45.38	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	9.33	0.54	10.5	0	33.12	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.03
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.74
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.23
Sód [mg]	10%	2000	1169.97	897.5	77.62	1038	97.2	3280.3	164
Potas [mg]	10%	4700	970.14	503.14	150.97	618.58	0	2242.84	48
Wapń [mg]	10%	900	334.9	23.18	93.59	77.9	162	691.59	77
Fosfor [mg]	10%	580	707.27	176.11	46.12	334.23	0	1263.74	218
Magnez [mg]	10%	304.5	172.69	53.79	5.84	99.62	0	331.96	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.21	1.31	0.63	3.81	0	11.96	187
Witamina A [µg]	25%	565	105.22	0.2	8.62	74.29	0	188.35	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.56	0.3	1.02	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	3.76	2.58	0.51	4.35	0	11.23	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.18	0.03	0.34	0	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.09	0.11	0.28	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.35	4.31	0.43	6.33	0	17.44	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	0.12	5.17	44.57	0	59.01	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.24	2.49	0.21	2.88	0.27	8.2	182

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-06-13

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	734.2	523.8	108.1	523.8	107.6	1997.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3090.2	2196	455	2200	453.4	8394.7	99
Białko [g]	10%	100	34.1	33.8	4.3	17.7	7.7	97.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	20.6	3	16.5	2.2	61.6	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	2.4	1.6	2.1	0.5	13.7	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10.4	0	7	0.6	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	5.9	0	7.3	1.3	20.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0.5	31.1	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.9	55.21	16.74	81.54	15.03	281.43	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.13	11.49	14.58	4.91	1.69	49.82	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.1	9.14	1.8	11.22	2.05	37.32	124
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.37
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.05
Sód [mg]	10%	2000	1008.87	142.62	66.6	662.17	141.03	2021.3	100
Potas [mg]	10%	4700	909.84	1141.56	120.6	625.82	160.1	2957.94	62
Wapń [mg]	10%	900	319.6	149.54	111.6	64.29	34.29	679.33	76
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	363.68	8.1	278.7	119.61	1408.53	243
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	139.8	2.7	100.99	21.33	434.37	143
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	4.07	0.27	4.03	0.78	14.61	228
Witamina A [µg]	25%	565	150.6	43.65	6.9	16.82	5.17	223.15	40
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1	0	1.01	0.34	3.39	33
witamina E [mg]	30%	9	4.17	4.22	0.34	4.98	0.93	14.65	162
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.37	0.02	0.35	0.07	1.38	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.45	0.02	0.17	0.15	1.37	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	5.33	0.14	5.95	1.32	19.34	168
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	26.19	4.13	10.09	3.1	79.89	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.8	0.39	0.18	1.83	0.39	5.05	113

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-06-14

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	696.4	655.2	124.3	468.5	95.3	2040	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2934.3	2761.1	523	1965.8	400	8584.4	102
Białko [g]	10%	100	33.1	45.9	3.6	15.2	5.9	103.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	16.9	3.1	17.1	4	56.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.3	0.4	2.1	2.4	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.3	0.6	6.1	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	2.8	1.9	6.6	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	124.9	0	0.2	0	136.1	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.6	82.35	21.89	67.68	8.77	294.3	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.11	20.01	1.89	4.61	8.77	50.41	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	5.23	3.07	8.61	0	30.31	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.33
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.29
Sód [mg]	10%	2000	825.99	351.1	7.24	631.39	97.2	1912.93	96
Potas [mg]	10%	4700	905.07	1021.45	268.18	436.54	0	2631.25	56
Wapń [mg]	10%	900	335.8	149.72	21.35	57.02	162	725.9	80
Fosfor [mg]	10%	580	632.84	363.99	116.67	271.81	0	1385.32	239
Magnez [mg]	10%	304.5	163.78	73.05	51.83	84.2	0	372.87	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	3.21	0.87	3.14	0	11.76	184
Witamina A [µg]	25%	565	105.22	65.1	10.91	57	0	238.24	43
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.44	0	1.01	0	2.5	24
witamina E [mg]	30%	9	3.27	2.68	1.93	4.83	0	12.74	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.17	0.2	0.27	0	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.38	0.04	0.21	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.68	12.57	1.96	5.19	0	27.42	238
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	39.06	6.54	34.19	0	88.94	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.97	0.02	1.75	0.27	4.78	106

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-15

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	812.6	605.6	111.5	387	149.8	2066.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3414.8	2550.2	473.4	1621.8	625	8685.4	103
Białko [g]	10%	100	39.7	40.8	11.7	15.7	10.8	118.9	120
Tłuszcz [g]	10%	66	25.9	16	0.4	16	9.4	67.9	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	2.3	0	5	6.4	21.7	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	7.2	0.1	1.8	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	4.1	0.1	4.1	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	92	0	0	0	335.8	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.66	78.03	15.35	48.18	5.4	258.63	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.31	14.71	8.61	2.68	5.4	45.73	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	7.13	0.41	6.52	0	27.4	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.04
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.19
Sód [mg]	10%	2000	1222.7	256.33	37.13	967.68	54	2537.85	127
Potas [mg]	10%	4700	989.87	1089.57	23.02	376.78	0	2479.27	52
Wapń [mg]	10%	900	366.9	85.35	3.28	34.48	0	490.03	54
Fosfor [mg]	10%	580	767.97	401.14	26.31	183.61	0	1379.04	238
Magnez [mg]	10%	304.5	176.04	76.44	7.83	64.45	0	324.78	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.02	2.39	0.23	2.44	0	12.1	189
Witamina A [μg]	25%	565	104.32	17.39	0	11.62	0	133.34	23
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0.67	0	1.01	0	3.84	39
witamina E [mg]	30%	9	3.49	3.31	0.08	2.56	0	9.46	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.22	0.02	0.22	0	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	0.33	0	0.09	0	1.3	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	15.87	0.04	3.89	0	25.87	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	10.43	0	6.97	0	26	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	0.71	0.1	2.68	0.15	6.34	141

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2001.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8418.1	100
Białko [g]	10%	100	105.1	105
Tłuszcz [g]	10%	66	56.5	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	152.9	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	284.36	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	47.05	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.76	109
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2601.16	130
Potas [mg]	10%	4700	2622.2	56
Wapń [mg]	10%	900	689.81	77
Fosfor [mg]	10%	580	1400.4	241
Magnez [mg]	10%	304.5	379.75	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.6	197
Witamina A [µg]	25%	565	202.12	36
Witamina D [µg]	10%	10	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	11.78	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.24	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	23.55	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	67.1	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.5	144