

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21-27.07.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-07-21
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, 2025-07-21				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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 (karoten)].] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P# twarożek z natką pietruszki 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko , bakterie	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 gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1%	1. P#c kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem mozzarelli light 220.00g składniki: Pomidor 48%, Woda wodociągowa 17%, # Ogórek kwaszony 14% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza gryczana 7%, p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Pomidor 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny 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 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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 (karoten)].] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%,	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	[składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 4. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. P# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]		Ogórek 50% 5. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 80.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	
---	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. P# ser mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	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 + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. Kasza gryczana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 5. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 6. Rw fasolka szparagowa gotowana (bt) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 7. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 10% [składniki: płatki w 100% owsiane], Cynamon mielony 1% 2. Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%	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#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.)]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 4. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 6. P#w polędwica sopocka aro*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	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 400.00g 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. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P#o sos szpinakowy z kurczakiem 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Woda wodociągowa 20%, Szpinak 12%, # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Groszek zielony konserwowy M 6% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P#c kasza orkiszowa z cukinią i natką pietruszki 200.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	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) 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).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	1. #serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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 (karoten).] 3. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 4. P# ser twarogowy chudy 80.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 5. 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.)] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	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 400.00g 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 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], 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 tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IŻŻ 17% 2. P# chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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 (karoten).] 4. Paszтет z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], 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, 2025-07-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 3. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 5. P# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, 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# 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% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 6. Brokuły ugotowane 200.00g	1. P# jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5% 2. Papryka czerwona 100.00g	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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z jajka i twarogu 80.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 50%, p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 2%	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 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.)] 5. P# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	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 z zielonymi warzywami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 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 gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 4. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], 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 tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. P# jogurt z płatkami owsianymi 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%	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. Rw galaretką z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. #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).] 5. Jaja gotowane iżż 50.00g 6. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	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 300.00g 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% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 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 200.00g 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 tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra 2%	1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 350.00g 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) 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).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P#w filet złocisty/poładwica 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.] 6. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-07-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	549.5	532.4	130	499	108.8	1819.9	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2308.8	2241.9	544.4	2091.8	457.3	7644.4	91
Białko [g]	10%	100	26.6	35.3	5.8	16.4	14.8	99.1	99
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	14.4	5.7	18	4	59.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	4.5	1.5	2.5	2.7	14.5	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	5.3	2.3	7.3	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.4	1.9	1.4	8.1	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.7	100.2	0	0	0	101.9	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.83	68.25	14.9	74.36	3.24	238.59	100
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.64	14.99	3.13	2.9	2.7	30.38	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.63	6.08	2.25	13.39	0	32.37	108
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.36
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.59
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	42.05
Sód [mg]	10%	2000	1083.81	1056.42	240.26	843.16	378	3601.66	180
Potas [mg]	10%	4700	559.93	569.36	389.67	409.31	0	1928.28	41
Wapń [mg]	10%	900	140.43	37.95	20.5	65.92	0	264.81	29
Fosfor [mg]	10%	580	384.85	290.68	95.11	265.81	0	1036.48	178
Magnez [mg]	10%	304.5	100.26	46.63	52.23	92.88	0	292.02	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.87	1.49	1.1	3.54	0	10.01	155
Witamina A [μg]	25%	565	17.2	33.91	22.21	8.02	0	81.35	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.32	0	1.35	0	3.04	31
witamina E [mg]	30%	9	4.77	1.57	1.82	4.83	0	13.01	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.24	0.13	0.31	0	1.03	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.25	0.06	0.14	0	0.84	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.73	11.63	1.3	5.26	0	23.93	208
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.32	5.83	13.32	4.81	0	34.3	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	2.93	0.66	2.34	1.05	9	200

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	528.5	627.5	226	442.8	95.3	1920.3	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2222.2	2642.3	950.9	1861.8	400	8077.4	95
Białko [g]	10%	100	27	26.9	9.5	19	5.9	88.6	89
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	16	6.4	12.3	4	53.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	3	3.1	2.8	2.4	17.9	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	7.1	0.4	1.9	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3.7	0.6	4.5	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	145.5	0	0	0	146.4	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.76	98.75	33.83	68.6	8.77	286.73	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.96	9.28	19.36	1.82	8.77	45.21	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.8	9.72	3.04	9.49	0	33.05	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.35
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.53
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.11
Sód [mg]	10%	2000	1073.8	176.41	118.69	983.88	97.2	2449.99	123
Potas [mg]	10%	4700	557.4	1035.91	188.82	406.93	0	2189.07	47
Wapń [mg]	10%	900	64.63	167.02	206.64	51.13	162	651.43	73
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	531.01	86.04	265.51	0	1169.13	202
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	205.2	25.92	92.8	0	419.62	137
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	5.53	0.97	3.52	0	13.64	212
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	27.71	6.9	7.87	0	105.26	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.96	0	1.01	0	3.32	34
witamina E [mg]	30%	9	4.33	2.21	0.59	2.6	0	9.74	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.51	0.1	0.31	0	1.26	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.49	0.04	0.14	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.2	3.99	0.29	5.26	0	15.75	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	16.63	4.13	4.72	0	63.16	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.98	0.49	0.32	2.73	0.27	6.12	137

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-23

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	506	692	115.5	453.8	77.7	1845.2	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2131.7	2916.4	483.3	1910.6	330.4	7772.6	93
Białko [g]	10%	100	32.1	38	4	24	12.4	110.7	110
Tłuszcz [g]	10%	66	11	18.3	5.1	10.5	0	45.1	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.7	0.6	2.6	0	10.4	47
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.8	2.4	2.8	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	4.2	1.2	5.6	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	61.4	0	3.6	0	66	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.59	95.68	14.44	70.42	7.02	262.15	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.17	11.1	4.1	4.12	7.02	31.53	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	3.98	2.57	9.7	0	26.47	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	29.34
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	20.96
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.7
Sód [mg]	10%	2000	1581.4	249.94	19.9	809.88	54	2715.13	135
Potas [mg]	10%	4700	420.6	790.76	272.07	547.97	0	2031.42	44
Wapń [mg]	10%	900	73.63	65.05	37.79	95.85	0	272.34	30
Fosfor [mg]	10%	580	284.77	278.3	34.77	320.58	0	918.43	158
Magnez [mg]	10%	304.5	110.54	65.07	24.35	99.28	0	299.26	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	2.49	0.51	3.85	0	10.48	163
Witamina A [µg]	25%	565	6.52	47.39	9.5	22.28	0	85.71	15
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.46	0	1.36	0	2.5	26
witamina E [mg]	30%	9	2.06	2.98	0.98	3.55	0	9.59	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.2	0.06	0.33	0	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.26	0.03	0.23	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.28	10.96	0.41	5.72	0	22.38	195
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	28.43	5.7	13.37	0	51.42	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.39	0.69	0.05	2.24	0.15	6.78	151

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-24

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	536.3	741.4	231.3	498.4	95.3	2102.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2256.8	3113.3	973.4	2095.1	400	8838.7	106
Białko [g]	10%	100	32.5	39.4	11.7	16.4	5.9	106.1	106
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	25.5	6.1	13.9	4	63.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	4.7	2.5	2.4	2.4	15.4	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	11.2	1.2	4.9	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.7	0.8	6.8	0	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.3	115.7	84.6	26.8	0	229.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.31	94.21	34.37	82.29	8.77	295.98	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.41	16.92	7.69	4.55	8.77	44.35	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.02	11.43	4.17	11.25	0	37.89	127
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.24
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.95
Sód [mg]	10%	2000	970.12	424.16	341.1	703.83	97.2	2536.42	127
Potas [mg]	10%	4700	617.97	1335.96	317.39	524.1	0	2795.44	59
Wapń [mg]	10%	900	140.95	232.04	136.67	85.53	162	757.2	85
Fosfor [mg]	10%	580	453.97	401.65	159.78	312.41	0	1327.82	229
Magnez [mg]	10%	304.5	100.37	138.66	41.27	100.69	0	381.01	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.84	2.87	2.02	3.85	0	12.6	197
Witamina A [μg]	25%	565	16.5	47.38	11.5	27.84	0	103.22	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.38	0.47	0.4	1.47	0	3.73	38
witamina E [mg]	30%	9	3.32	4.95	1.06	4.06	0	13.4	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.48	0.15	0.33	0	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.32	0.18	0.22	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.77	6.54	2.61	5.52	0	20.46	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.89	28.43	6.9	6.91	0	52.14	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	1.17	0.94	1.95	0.27	6.34	141

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-25

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	563.4	536.3	319.4	473.4	108.8	2001.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2364.3	2270	1333.9	1988.1	457.3	8413.8	100
Białko [g]	10%	100	24.5	36.8	15.1	19.6	14.8	111.1	112
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	5.7	17.5	15	4	62.2	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	1.4	4.5	3.3	2.7	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	1.1	3.2	5.6	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	8	0.8	7.2	5.9	0	21.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.2	0	105.1	0	127.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.12	86.38	27.28	69.82	3.24	263.86	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.85	11.51	13.95	3.26	2.7	39.29	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.98	4.39	3.94	10.03	0	29.36	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.03
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.57
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	42.4
Sód [mg]	10%	2000	695.64	121.93	109.66	684.05	378	1989.29	99
Potas [mg]	10%	4700	553.07	740.72	480.01	521.46	0	2295.27	49
Wapń [mg]	10%	900	156.09	86.24	212.85	99.52	0	554.71	62
Fosfor [mg]	10%	580	414.08	152.57	330.66	373.05	0	1270.37	218
Magnez [mg]	10%	304.5	101.33	47.38	142.87	97.64	0	389.23	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.89	2.07	3.48	4.29	0	13.75	214
Witamina A [μg]	25%	565	179.79	81.3	108	11.09	0	380.2	67
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.4	0	1.52	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	5.62	1.9	7.8	3.36	0	18.69	207
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.12	0.25	0.32	0	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.22	0.18	0.35	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	2.92	2.53	5.33	0	16.77	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.87	48.78	64.8	6.65	0	156.12	231
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.93	0.33	0.3	1.9	1.05	4.97	111

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	500	701.4	314.2	425.2	95.3	2036.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2104.5	2942.4	1323.2	1792.1	400	8562.3	102
Białko [g]	10%	100	27.5	42.9	12.1	22.9	5.9	111.5	112
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	26.5	7.8	7.8	4	58.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	7.9	2.9	1.4	2.4	17.7	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	6.7	1.4	1.9	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4	1.6	4.7	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	23.5	0	0	0	25.5	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.34	78.31	51.05	71.19	8.77	283.68	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5	14.96	13.04	3.98	8.77	45.77	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.12	11.34	4.62	11.02	0	37.12	124
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.71
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.79
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.5
Sód [mg]	10%	2000	1202.14	367.13	94.32	638.91	97.2	2399.72	120
Potas [mg]	10%	4700	539.04	1175.77	264.95	551.82	0	2531.6	54
Wapń [mg]	10%	900	118.72	154.64	182.16	66.53	162	684.06	75
Fosfor [mg]	10%	580	414.37	435.54	237.87	281.95	0	1369.73	236
Magnez [mg]	10%	304.5	114.95	182.24	71.01	101.34	0	469.55	154
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.63	4.11	2.24	4.12	0	14.11	220
Witamina A [µg]	25%	565	10.27	57.6	3.45	67.83	0	139.16	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.37	0.46	0	1.01	0	2.84	29
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3.55	0.92	3.82	0	11.63	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.48	0.23	0.33	0	1.38	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.29	0.08	0.19	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	4.77	0.51	6.11	0	17.12	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	34.56	2.06	40.7	0	83.49	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.33	1.01	0.26	1.77	0.27	5.99	132

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-27

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	583.7	630.8	216.7	505.4	95.3	2032.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2448	2659.1	912	2124.3	400	8543.5	102
Białko [g]	10%	100	22.5	38.1	10.1	23.3	5.9	100.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	13.9	6.6	15	4	61.5	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.2	3.8	2.8	2.4	19	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	5.3	0	5.1	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	3	0.1	7	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	107.8	0	0.6	0	236.2	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.85	92.83	29.97	74	8.77	285.44	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.38	19.44	26.77	5.55	8.77	69.93	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.11	9.14	1.83	9.84	0	31.93	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.35
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.25
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.4
Sód [mg]	10%	2000	1248.94	372.83	152.24	1057.19	97.2	2928.43	147
Potas [mg]	10%	4700	530.4	1140.02	277.2	504.12	0	2451.75	52
Wapń [mg]	10%	900	95.68	118.03	268.79	99.32	162	743.85	83
Fosfor [mg]	10%	580	354.52	383.31	23.62	347.09	0	1108.56	191
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	78.52	22.57	97.8	0	297.75	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	3.02	0.57	3.63	0	11.84	185
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	20.18	29.92	59.66	0	122.52	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.94	0	1.36	0	4.26	43
witamina E [mg]	30%	9	3.22	2.56	0.15	4.93	0	10.88	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.24	0.03	0.32	0	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.38	0.08	0.3	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	12.6	0.38	5.93	0	24.25	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	12.11	17.95	35.79	0	73.51	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	1.03	0.42	2.93	0.27	7.32	162

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1965.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8264.7	98
Białko [g]	10%	100	103.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	57.7	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.3	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	273.78	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	43.78	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.6	109
% energii z białka	10%	20	-	24
% energii z tłuszczu	10%	29	-	28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	2000	2660.09	133
Potas [mg]	10%	4700	2317.55	49
Wapń [mg]	10%	900	561.2	62
Fosfor [mg]	10%	580	1171.5	202
Magnez [mg]	10%	304.5	364.06	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.35	192
Witamina A [µg]	25%	565	145.35	26
Witamina D [µg]	10%	10	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	12.42	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.09	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	73.45	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.65	148