

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

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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna , kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany	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) 350.00g 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 250.00g 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (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.]

(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. P# twarożek z natką pietruszki 80.00g 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% 7. 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]	[składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella 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] 5. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 6. 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]		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. 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	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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa	1. P# jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, 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 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. 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.] 8. 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]	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% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 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% 7. Rw fasolka szparagowa gotowana (bt) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%		3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-23

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 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. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 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 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. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g 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 150.00g 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g 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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,	1. K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IŻŻ 17%	1. 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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. P# ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. P#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. 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]	aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [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%		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. 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%	
---	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% - P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykor, żyto] P# pasta twarogowa z koperkiem 70.00g 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% - P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw dorsz pieczony 130.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% - Brokuły ugotowane 200.00g	P# jogurt z nasionami 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-26

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:	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%,	- Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - P# tłuszcz roślinny do	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko jogurtowych]

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, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. P#w polędwica sopocka aro*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	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 orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa 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%	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. Rw galaretka z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%
---	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 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 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% [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 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra 2%	1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. P# pasta z dwóch serów i brokuł 60.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 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	753	453.7	147.7	484.7	108.8	1948.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3168.2	1908.9	618.6	2032.8	457.3	8186.1	97
Białko [g]	10%	100	33.1	29.4	6.6	16.4	14.8	100.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	21	13.1	6.5	16.4	4	61.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4	1.7	2.2	2.7	15.6	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7	4.8	2.6	6.8	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7	1.8	1.6	7.1	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	82.2	0	0	0	93.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.87	57.39	16.93	74.34	3.24	265.78	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.28	13.86	3.56	2.88	2.7	39.29	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.15	5.94	2.56	13.39	0	34.06	115
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.96
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.98
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	43.06
Sód [mg]	10%	2000	1139.61	1018.95	273.02	834.16	378	3643.76	183
Potas [mg]	10%	4700	850.36	484.94	442.8	409.31	0	2187.43	46
Wapń [mg]	10%	900	374.07	33.74	23.29	65.92	0	497.03	56
Fosfor [mg]	10%	580	644.86	240.75	108.08	265.81	0	1259.52	218
Magnez [mg]	10%	304.5	156.78	39.61	59.35	92.88	0	348.64	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.33	1.31	1.25	3.54	0	10.44	163
Witamina A [µg]	25%	565	15.4	28.4	25.24	8.02	0	77.07	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.27	0	1.01	0	2.33	23
witamina E [mg]	30%	9	4.4	1.48	2.07	4.34	0	12.31	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.44	0.2	0.14	0.31	0	1.11	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.21	0.07	0.14	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.5	9.58	1.48	5.26	0	20.83	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.24	5.25	15.14	4.81	0	34.46	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.16	2.83	0.75	2.31	1.05	9.1	202

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	705.8	482.9	286.2	486.5	95.3	2056.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2974.5	2035.1	1205	2046.3	400	8661.1	102
Białko [g]	10%	100	31.5	20.8	11.4	29.1	5.9	98.8	99
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	11.5	7.4	12.9	4	50.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	2.3	2.9	1.9	2.4	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	4.9	1.1	4.8	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	2.2	1.3	6.1	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	142.4	0	46.9	0	199.7	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.58	76.91	45.35	68.31	8.77	318.95	136
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.64	7.39	13.49	1.97	8.77	48.28	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.36	5.89	4	10.07	0	34.34	115
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.12
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.88
Sód [mg]	10%	2000	1135.59	143.36	99.81	671.76	97.2	2147.73	108
Potas [mg]	10%	4700	933.6	734.76	230.85	775.38	0	2674.59	57
Wapń [mg]	10%	900	304.93	140.3	187.2	59.16	162	853.6	96
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	236.46	198.9	460.38	0	1468.29	253
Magnez [mg]	10%	304.5	162.25	55.55	59.4	119.01	0	396.21	130
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	3.49	1.89	3.96	0	13.77	216
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	27.37	3.45	11.42	0	106.59	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.27	0	1.01	0	3.32	33
witamina E [mg]	30%	9	4.13	1.58	0.8	3.58	0	10.1	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.17	0.19	0.37	0	1.31	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.5	0.07	0.23	0	1.33	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.22	3.28	0.44	14.8	0	26.74	234
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	16.42	2.06	6.85	0	63.95	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.15	0.39	0.27	1.86	0.27	5.36	119

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	786.7	610.1	86.6	421.2	77.7	1982.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3313.6	2569.3	362.4	1774.5	330.4	8350.4	99
Białko [g]	10%	100	34.6	34.4	3	20.9	12.4	105.5	105
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	17.5	3.8	8.6	0	47.8	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	2.5	0.5	2.1	0	11.9	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	7.6	1.8	2.2	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.3	4.2	0.9	4.6	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	58.5	0	2.7	0	71.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.71	80.49	10.83	69.8	7.02	297.86	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.65	9.96	3.08	3.67	7.02	39.4	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.51	3.72	1.92	9.63	0	30.79	102
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.63
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	20.98
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.39
Sód [mg]	10%	2000	1457.79	227.61	14.92	757.08	54	2511.41	126
Potas [mg]	10%	4700	854.85	733.64	204.05	529.36	0	2321.92	49
Wapń [mg]	10%	900	319.87	61.04	28.34	82.99	0	492.25	55
Fosfor [mg]	10%	580	619.88	265.37	26.07	306.81	0	1218.15	210
Magnez [mg]	10%	304.5	193.84	61.74	18.26	97.55	0	371.4	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.01	2.33	0.38	3.75	0	11.48	179
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	43.1	7.13	19.61	0	77.95	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.4	0	1.02	0	2.8	28
witamina E [mg]	30%	9	3.52	2.96	0.74	3.01	0	10.24	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.19	0.05	0.33	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.25	0.02	0.2	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.31	10.59	0.31	5.69	0	24.91	216
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	25.86	4.27	11.77	0	46.77	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.04	0.63	0.04	2.1	0.15	6.27	140

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	734.1	701.4	54	484	95.3	2068.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3091.4	2946	226.2	2036	400	8699.8	104
Białko [g]	10%	100	35.5	37.8	3.7	16.4	5.9	99.5	100
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	23.9	2.5	12.4	4	60.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4.4	1.1	2.1	2.4	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10.4	0.5	4.4	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.3	0.1	5.7	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	112.8	42.3	26.8	0	192.9	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.74	88.83	4.23	82.27	8.77	299.84	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.42	14.68	3.76	4.52	8.77	48.17	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.81	10.25	0.36	11.25	0	35.68	119
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.41
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.16
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.43
Sód [mg]	10%	2000	1060.26	367.73	51.75	694.83	97.2	2271.77	114
Potas [mg]	10%	4700	935.76	1191.76	100.64	524.1	0	2752.28	58
Wapń [mg]	10%	900	345.52	208.12	62.39	85.53	162	863.58	96
Fosfor [mg]	10%	580	703.22	376.92	30.75	312.41	0	1423.31	245
Magnez [mg]	10%	304.5	171.97	129.05	3.89	100.69	0	405.62	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.5	2.59	0.42	3.85	0	12.37	194
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	36.76	5.75	27.84	0	130.96	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.41	0.2	1.13	0	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	4.17	4.38	0.34	3.57	0	12.47	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.45	0.02	0.33	0	1.37	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.29	0.07	0.22	0	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.64	6.05	0.29	5.52	0	18.5	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	22.06	3.45	6.91	0	68.78	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	1.02	0.14	1.93	0.27	5.67	126

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	741.6	573.6	188.8	460.8	133.6	2098.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3121.4	2414	788.1	1936.3	559.5	8819.5	105
Białko [g]	10%	100	30.6	32.9	9.1	20.2	14.8	107.7	108
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	17.4	11	13.9	6.7	67.9	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.2	2.8	3.5	4	17.5	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.9	8.1	2.1	4.7	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	4.4	4.5	5	0	20.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	20.2	0	233.4	0	264.8	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.77	73.42	13.87	68.35	3.37	278.81	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.56	10.91	6.38	2.06	3.37	41.29	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.43	4.39	1.39	9.49	0	29.72	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.16
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.12
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	40.72
Sód [mg]	10%	2000	798.76	109.32	69.52	726.11	378	2081.73	103
Potas [mg]	10%	4700	977.19	740.7	162.83	495.52	0	2376.25	51
Wapń [mg]	10%	900	364.23	85.64	130.74	91.23	0	671.86	75
Fosfor [mg]	10%	580	661.8	152.57	196.79	400.46	0	1411.63	243
Magnez [mg]	10%	304.5	165.88	47.15	86.43	101.1	0	400.57	130
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.55	2.05	1.91	5.01	0	13.53	211
Witamina A [µg]	25%	565	154.89	81.3	0	7.87	0	244.07	42
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.4	0	2.13	0	3.59	35
witamina E [mg]	30%	9	5.23	4.42	3.75	2.93	0	16.34	182
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.12	0.14	0.34	0	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.22	0.05	0.48	0	1.45	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.29	2.92	0.76	5.3	0	17.28	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.93	48.78	0	4.72	0	92.44	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.21	0.3	0.19	2.01	1.05	5.2	115

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.8	611.8	168.2	419.5	95.3	2030.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3100.2	2565.7	708.7	1768.1	400	8542.8	102
Białko [g]	10%	100	38.7	37.2	6.1	22.8	5.9	110.8	111
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	22.6	4	7.7	4	54.5	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	4.6	1.4	1.4	2.4	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	8.8	0.7	1.9	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.9	0.8	4.6	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	67.6	0	0	0	78	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.04	71.27	28.25	70.06	8.77	294.41	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.88	15.52	8.7	3.17	8.77	50.07	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.27	12.78	2.76	10.66	0	40.49	136
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.34
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.85
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.81
Sód [mg]	10%	2000	3133.14	350.21	47.61	641.16	97.2	4269.32	214
Potas [mg]	10%	4700	842.7	1183.75	162.63	563.97	0	2753.06	58
Wapń [mg]	10%	900	618.85	140.98	91.98	64.73	162	1078.55	120
Fosfor [mg]	10%	580	569.84	366.47	120.96	277.45	0	1334.73	230
Magnez [mg]	10%	304.5	176.2	87	36.18	99.99	0	399.37	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.79	1.18	4.08	0	12.53	197
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	54.82	3.45	22.46	0	91.68	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.7	4.47	0.54	3.23	0	10.96	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.27	0.12	0.34	0	1.28	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.33	0.04	0.16	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.31	12.88	0.29	5.86	0	26.36	230
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	32.89	2.06	13.47	0	55.01	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.7	0.97	0.13	1.78	0.27	10.67	237

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	729.3	586.7	123.8	473.5	95.3	2008.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3068.7	2474.9	521.1	1992.2	400	8457.1	100
Białko [g]	10%	100	30.4	35.8	5.7	23.8	5.9	101.8	102
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	11.9	3.8	12	4	50.8	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.9	2.2	3.3	2.4	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.4	0	2.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.4	0	5.2	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	101	0	0.3	0	238.6	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.38	87.56	17.13	72.68	8.77	302.53	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.8	16.2	15.3	4.27	8.77	61.35	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.22	7.23	1.04	10.57	0	33.09	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.98
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.11
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.91
Sód [mg]	10%	2000	830.07	329.88	86.99	1846.77	97.2	3190.93	159
Potas [mg]	10%	4700	1146.43	962.71	158.4	543.34	0	2810.88	59
Wapń [mg]	10%	900	370.88	98.64	153.59	259.66	162	1044.79	116
Fosfor [mg]	10%	580	738.77	347.74	13.5	318.67	0	1418.69	244
Magnez [mg]	10%	304.5	182.86	68.31	12.9	99.35	0	363.43	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.44	2.59	0.32	3.88	0	13.24	208
Witamina A [µg]	25%	565	44.93	16.25	17.1	70.07	0	148.37	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0	3.47	34
witamina E [mg]	30%	9	4.5	2.05	0.09	4.06	0	10.71	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.21	0.01	0.33	0	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.33	0.04	0.27	0	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.6	11.74	0.22	5.98	0	24.55	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	9.75	10.26	42.04	0	89.02	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.3	0.91	0.24	5.12	0.27	7.97	177

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2027.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8531	101
Białko [g]	10%	100	103.5	104
Tłuszcz [g]	10%	66	56.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	294.02	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	46.84	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	34.02	114
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	29	-	28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	2000	2873.81	144
Potas [mg]	10%	4700	2553.77	54
Wapń [mg]	10%	900	785.95	88
Fosfor [mg]	10%	580	1362.05	235
Magnez [mg]	10%	304.5	383.61	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.48	195
Witamina A [µg]	25%	565	125.24	22
Witamina D [µg]	10%	10	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	11.88	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.23	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.74	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	64.35	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.18	159