

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 28.07-03.08.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-07-28
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: 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 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. P# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. P#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. P#o bolognese wieprzowe z warzywami 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 170.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	1. P# jogurt z nasionami 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszenego, kwas askorbinowy] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 8. P#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 20% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe 8% 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 po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona	1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, Ser twarogowy chudy 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szcypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. #serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

konserwująca: azotyn sodu.]	13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1% , Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			
-----------------------------	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszenego, kwas askorbinowy] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. 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] 7. Jaja gotowane iż 50.00g 8. P#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 4. P# farsz wegetariański 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. P# serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 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.]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-31

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 słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. #parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 6. 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%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: 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, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza i fasoli 60.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] - P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] - P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 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] - P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] - 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	- 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 soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% - Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%	P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	- 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: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-02				
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 pszennego, kwas askorbinowy] - P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] - P#w poledwica 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	- 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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] Pulpet ala gałabek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% - Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% - Brokuły ugotowane 150.00g P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka,	- P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] - Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% - P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli),	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g 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%	stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-03				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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: 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	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanina 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa 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	1. P#d koktajl z pomarańczą 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanina herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P#w fileć z łosia/półdława ani 50.00g [składniki: woda, fileć z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca:	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 8. P#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%		azotyn sodu.] 6. P# ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	
--	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-07-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	514.9	698.6	217.9	473.3	95.3	2000.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2169.2	2938.5	909.4	1988.1	400	8405.4	101
Białko [g]	10%	100	28.5	37.9	10.5	20.1	5.9	103.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	22.3	12.7	14.6	4	64.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	5.5	3.3	2.8	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	6.3	2.4	5.3	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.6	5.2	6.3	0	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.2	0	30.8	0	53	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.93	89.5	16.01	70.83	8.77	266.05	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.63	12.9	7.36	3.48	8.77	39.15	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.96	5.97	1.6	10.94	0	29.49	98
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.03
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.62
Sód [mg]	10%	2000	914.73	284.41	80.22	670.69	97.2	2047.26	103
Potas [mg]	10%	4700	570.9	677.52	187.88	674.63	0	2110.94	44
Wapń [mg]	10%	900	123.4	47.33	150.86	76.48	162	560.09	62
Fosfor [mg]	10%	580	424.31	140.61	227.07	359.09	0	1151.08	198
Magnez [mg]	10%	304.5	103.93	43.23	99.73	107.13	0	354.02	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.91	1.91	2.2	4.39	0	12.44	194
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	15.94	0	21.48	0	51.07	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.62	0	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	3	2.63	4.33	3.62	0	13.59	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.14	0.16	0.35	0	1.03	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.13	0.06	0.2	0	0.84	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.96	3.76	0.88	8.35	0	18.96	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	9.56	0	12.88	0	30.64	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0.79	0.22	1.86	0.27	5.11	113

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	517.4	654.2	154.1	544.3	77.7	1947.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2177.1	2759.2	648.1	2282.8	330.4	8197.9	98
Białko [g]	10%	100	23.3	41.6	7.5	21.5	12.4	106.5	107
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	13	4.7	19.4	0	50.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	3.2	0.4	3.4	0	11.7	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.5	2.3	5.8	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.6	1.4	6.7	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	106.5	0.3	0	0	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.65	97.74	21.21	77.05	7.02	284.69	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.59	13.5	1.25	5.07	7.02	33.45	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.1	10.12	1.89	12.49	0	35.6	119
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	28.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.16
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.24
Sód [mg]	10%	2000	946.5	634.6	162.11	1062.99	54	2860.22	143
Potas [mg]	10%	4700	509.23	1200.62	99.66	514.28	0	2323.8	50
Wapń [mg]	10%	900	75.57	125.02	28.19	74.67	0	303.47	33
Fosfor [mg]	10%	580	304.48	410.95	89.4	299.07	0	1103.92	190
Magnez [mg]	10%	304.5	100.83	87.88	20.79	105.73	0	315.24	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.86	0.82	4.4	0	11.76	184
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	88.52	5.71	60.62	0	212.05	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.94	0	1.01	0	2.98	29
witamina E [mg]	30%	9	3.5	3.19	1.08	4.99	0	12.77	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.26	0.06	0.35	0	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.45	0.1	0.2	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	14.24	1.09	6.18	0	27.63	241
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	40.38	3.42	36.37	0	114.5	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.62	1.76	0.45	2.95	0.15	7.15	159

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	717.6	645.1	102.6	403.6	95.3	1964.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3021.1	2694	430.8	1700	400	8246	98
Białko [g]	10%	100	31.3	22.2	10.8	16.2	5.9	86.5	86
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	36	2.8	8.2	4	68.8	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	5.8	1.8	1.7	2.4	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	17.6	0	1.9	0	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	7.7	0.1	4.5	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	147.2	0	0	0	284.4	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.38	60.77	9.99	71.21	8.77	266.12	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.43	21.68	6.3	2.81	8.77	53	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.78	5.83	3.24	10.3	0	33.15	110
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.88
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.87
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.25
Sód [mg]	10%	2000	1344.84	406.37	325.8	1026.18	97.2	3200.4	159
Potas [mg]	10%	4700	844.95	541.97	253.8	523.48	0	2164.21	46
Wapń [mg]	10%	900	331.03	109.35	32.4	50.68	162	685.47	77
Fosfor [mg]	10%	580	644.09	398.99	28.8	263.71	0	1335.6	230
Magnez [mg]	10%	304.5	181.6	139.94	14.4	91.9	0	427.85	141
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	3.95	0.45	3.7	0	13.34	209
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	106.35	2.54	16.35	0	133.35	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0	3.45	34
witamina E [mg]	30%	9	3.02	5.81	0.35	2.82	0	12.02	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.37	0.04	0.32	0	1.29	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.38	0.04	0.11	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.32	3.77	0.38	5.62	0	17.09	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	15.49	1.52	9.8	0	31.69	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	1.12	0.9	2.85	0.27	8	178

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-31

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	791.3	701.8	147.1	332.5	108.8	2081.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3325.8	2957.1	619.1	1395.9	457.3	8755.5	104
Białko [g]	10%	100	34.1	44.7	6.4	13.9	14.8	114.1	114
Tłuszcz [g]	10%	66	24.5	17.5	4.2	10.4	4	60.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	2.7	2.4	1.5	2.7	18.3	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.4	0	3.9	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	3.9	0	5.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	158.6	0	0	0	168.9	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.27	95.02	21.73	49.98	3.24	285.25	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.01	15.39	17.68	2.96	2.7	55.75	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.4	7.54	1.89	8.8	0	31.64	105
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.35
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.02
Sód [mg]	10%	2000	1188.24	535.83	99	519.87	378	2720.95	136
Potas [mg]	10%	4700	905.79	1182.67	106.2	443.41	0	2638.08	55
Wapń [mg]	10%	900	315.55	93.13	172.8	42.69	0	624.18	69
Fosfor [mg]	10%	580	639.32	427.23	13.5	187.54	0	1267.6	218
Magnez [mg]	10%	304.5	169.09	80.05	7.2	67.79	0	324.14	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.22	2.9	0.27	2.82	0	11.22	175
Witamina A [μg]	25%	565	58.72	16.86	3.97	15.65	0	95.22	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.77	0	1.01	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	4.07	3.11	0.27	3.5	0	10.97	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.24	0.01	0.24	0	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.41	0.03	0.12	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.57	15.49	0.07	4.1	0	26.25	229
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.23	10.11	2.38	9.39	0	57.13	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.3	1.48	0.27	1.44	1.05	6.8	152

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-08-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	783.6	606.2	145.2	408.6	95.3	2039.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3296.8	2552.1	606.3	1716.7	400	8572.1	101
Białko [g]	10%	100	39.9	32.1	7	15.7	5.9	100.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	21.5	17.4	8.5	12.1	4	63.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	2.1	2.2	2.6	2.4	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	8.8	1.6	4	0	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.8	3.4	5.2	0	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	57.1	0	105.7	0	173.2	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.2	82.72	10.67	64.05	8.77	280.42	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.92	9.95	4.9	5.39	8.77	42.96	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.63	5.33	1.07	9.91	0	29.95	100
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.7
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.04
Sód [mg]	10%	2000	3059.34	216.7	53.48	604.18	97.2	4030.91	202
Potas [mg]	10%	4700	885.54	559.16	125.25	683.78	0	2253.75	49
Wapń [mg]	10%	900	626.77	113.97	100.57	88.1	162	1091.42	122
Fosfor [mg]	10%	580	635.72	155.29	151.38	322.98	0	1265.38	219
Magnez [mg]	10%	304.5	183.04	39.12	66.48	95.51	0	384.16	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	2.05	1.47	4.3	0	13.23	206
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	77.46	0	88.94	0	177.36	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.5	0	1.52	0	3.06	30
witamina E [mg]	30%	9	3	4.48	2.88	4.55	0	14.93	166
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.22	0.11	0.32	0	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.22	0.04	0.34	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.01	2.29	0.58	5.74	0	14.64	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	30.56	0	53.36	0	90.5	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.49	0.6	0.14	1.67	0.27	10.07	224

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721.6	617.1	81	492	95.3	2007.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3039.2	2593.6	340.1	2064.7	400	8437.7	101
Białko [g]	10%	100	32.9	37.4	4.7	15.2	5.9	96.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	19.7	2.8	17	4	60.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3.6	1.6	3.6	2.4	16	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	5.8	0	4	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	7.5	0.1	5.7	0	19.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	79	0	0	0	89.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.56	77.06	9.53	74.61	8.77	287.56	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.4	11.59	8.37	5.46	8.77	50.6	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.16	9.48	1.08	10.54	0	35.27	118
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.7
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.15
Sód [mg]	10%	2000	1048.41	215.17	72	758.45	97.2	2191.25	110
Potas [mg]	10%	4700	914.76	1229.53	253.8	523.41	0	2921.51	61
Wapń [mg]	10%	900	354.16	128.17	116.1	55.16	162	815.6	90
Fosfor [mg]	10%	580	632.28	503.82	18.9	277.09	0	1432.09	247
Magnez [mg]	10%	304.5	164.76	137.5	7.2	97.52	0	407	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.59	3.46	0.45	3.64	0	12.15	190
Witamina A [μg]	25%	565	17.44	98.22	17.25	57.77	0	190.69	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.82	0	1.01	0	2.87	28
witamina E [mg]	30%	9	4.09	6.95	0.85	4.27	0	16.17	179
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.37	0.05	0.32	0	1.32	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.5	0.03	0.16	0	1.33	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	7.59	0.85	5.93	0	22.09	192
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	58.93	10.35	34.66	0	114.41	169
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	0.59	0.2	2.1	0.27	5.47	121

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	733.5	644.1	74.7	431.2	95.3	1978.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3086.1	2707	315.6	1817.3	400	8326.2	100
Białko [g]	10%	100	32.8	36.8	3.1	21.5	5.9	100.3	101
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	21.6	1.2	8.3	4	54.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.3	0.7	1.8	2.4	14.1	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	9.5	0.2	2	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5.5	0	4.6	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	101.7	3.7	0.5	0	233.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114	78.76	13.27	72.11	8.77	286.92	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.48	14.39	11.33	3.9	8.77	52.89	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.03	6.71	1.09	9.55	0	31.4	105
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.01
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.51
Sód [mg]	10%	2000	1030.75	407.21	35.1	1033.56	97.2	2603.83	131
Potas [mg]	10%	4700	945.58	834.78	263.25	536.08	0	2579.7	55
Wapń [mg]	10%	900	342.53	111.29	103.72	72.46	162	792.02	88
Fosfor [mg]	10%	580	700.5	160.33	85.87	334.27	0	1280.97	222
Magnez [mg]	10%	304.5	171.89	47.33	20.92	96.22	0	336.37	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	1.89	0.31	3.55	0	12.04	188
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	39.7	17.62	13.95	0	85.6	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.02	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	3.32	4.18	0.13	2.97	0	10.61	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.14	0.05	0.33	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.18	0.15	0.25	0	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	3.95	0.24	5.74	0	15.98	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	23.82	10.57	8.36	0	51.36	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	1.13	0.09	2.87	0.27	6.5	144

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2002.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8420.1	100
Białko [g]	10%	100	101.1	101
Tłuszcz [g]	10%	66	60.5	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	158.6	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	279.57	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	46.83	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.36	108
% energii z białka	10%	19	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	48
Sód [mg]	10%	2000	2807.83	141
Potas [mg]	10%	4700	2427.43	51
Wapń [mg]	10%	900	696.04	77
Fosfor [mg]	10%	580	1262.38	218
Magnez [mg]	10%	304.5	364.11	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.31	192
Witamina A [µg]	25%	565	135.05	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.08	30
witamina E [mg]	30%	9	13.01	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.38	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	70.03	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.01	156