

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 7-13.07.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-07-07
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-07				
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 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	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100%	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10% , Cynamon mielony 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: #	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

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#w filet złocisty/polędwica 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.] 8. P# ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 6. P# sos pietruszkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]		Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. P# pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 60.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 6. P#w filet złocisty/polędwica 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.]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 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 słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy	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 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. Makaron pełnoziarnisty	1. P#c makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 23%, p# Makaron pełne ziarno 15% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, 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 (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1)	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(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#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.)] 8. P#w filet złocisty/poledwica 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.]	ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Twarożek - gzik 150.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 150.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%		60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 40%, 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%	
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-09

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) 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 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. P# pasta drobiowa pietruszkowa 60.00g 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# 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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1% 5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 6. Brokuły ugotowane 200.00g	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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# twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: 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#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.)] 8. Jaja gotowane iżż 50.00g	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pomidorowa meksykańska 350.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Kapusta kiszona z marchewką 100.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	1. K#d koktajl pietruszkowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 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.] 6. K# twarożek z brokułem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% - P# chleb graham 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] - P# serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - P# zupa kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% - Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% - Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% - Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą i cukinią 250.00g składniki: Woda wodociągowa 32%, Cukinia 27%, Kasza gryczana 14%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	P#c kasza orkiszowa z cukinią i natką pietruszki 170.00g 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%	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% - P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	P# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-12

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	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,	P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 150.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten psenny, cukier, mąka ze słoju psennego, 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: 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# ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	agrest, truskawka] 2. P# chłodnik z jajkiem 350.00g składniki: p# Kefir 29% [składniki: Mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych], Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, Jaja gotowane IŻŻ 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0% 3. P#o kurczak w sosie ala curry 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Mąka pszenna typ 550 1%, Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0% 4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]		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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13%	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

gotowane IZZ 92% , p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%				
--	--	--	--	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	748.5	556	90.6	461.6	108.8	1965.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3157.6	2339.2	381.2	1942.2	457.3	8277.8	98
Białko [g]	10%	100	34.5	39.2	4.6	22	14.8	115.2	116
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	16.1	3	11.7	4	47.6	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	2.4	1.5	2.7	2.7	13.5	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.2	0.2	3.6	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.2	0.2	5.2	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	82.9	0	5	0	98.9	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	131.89	67.26	11.47	72.31	3.24	286.18	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.75	12.92	5.31	2.89	2.7	39.58	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.82	7.62	0.62	10.55	0	34.62	115
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.63
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.22
Sód [mg]	10%	2000	1291.11	451.52	58.44	1357.04	378	3536.13	178
Potas [mg]	10%	4700	963.12	1209.54	34.11	528.33	0	2735.11	58
Wapń [mg]	10%	900	341.74	122.17	101.52	89.34	0	654.78	73
Fosfor [mg]	10%	580	681.98	437.15	38.97	338.27	0	1496.38	258
Magnez [mg]	10%	304.5	180.52	95.97	11.61	111.95	0	400.06	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.11	2.61	0.35	3.91	0	11.99	187
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	55.64	0	13.1	0	83.97	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.03	0	2.48	24
witamina E [mg]	30%	9	3.46	3.07	0.12	2.83	0	9.49	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.27	0.03	0.31	0	1.25	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.37	0.01	0.23	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.7	16.13	0.07	5.38	0	30.3	264
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	32.21	0	7.86	0	49.21	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.58	1.25	0.16	3.76	1.05	8.84	196

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-08

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	824.7	494.4	108.2	415.6	95.3	1938.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3473	2088.5	453.6	1751	400	8166.3	97
Białko [g]	10%	100	38.2	33.5	5	20.8	5.9	103.5	104
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	9.2	3.8	8.5	4	45.3	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	4.3	0.5	2.1	2.4	15.2	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	2.2	1.5	2.2	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	0.7	0.8	4.6	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.5	30.5	0	2.7	0	43.8	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	131.54	70.3	14.84	68.54	8.77	294.01	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.56	11.69	2.62	2.76	8.77	42.42	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.31	2.18	2.92	9.56	0	29.99	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.41
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.74
Sód [mg]	10%	2000	1638.15	193.27	18.59	756.27	97.2	2703.49	136
Potas [mg]	10%	4700	970.21	554.23	168.09	458.53	0	2151.08	47
Wapń [mg]	10%	900	327.75	176.26	41.17	81.1	162	788.29	88
Fosfor [mg]	10%	580	692.83	331.73	28.25	298.35	0	1351.17	232
Magnez [mg]	10%	304.5	186.69	36.68	11.47	94.94	0	329.79	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.85	1.67	0.51	3.76	0	11.8	184
Witamina A [μg]	25%	565	58.76	15.56	23.9	16.09	0	114.32	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.74	0	1.02	0	2.8	27
witamina E [mg]	30%	9	4.26	0.47	1.03	2.88	0	8.65	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.11	0.02	0.32	0	1.06	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.63	0.04	0.2	0	1.46	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.6	2.96	0.25	5.49	0	16.31	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	9.33	14.34	9.65	0	68.59	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.55	0.53	0.05	2.1	0.27	6.75	150

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	765	533.7	93.6	487.5	108.8	1988.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3222.1	2245.1	392.5	2050.1	457.3	8367.3	99
Białko [g]	10%	100	31	31.5	4.8	23.1	14.8	105.4	106
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	14.7	2.8	13.4	4	52.2	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	2.2	1.6	2.4	2.7	13.8	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.5	3.8	0	4.6	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	6.6	0.1	5.9	0	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	33.4	41.8	0	0.6	0	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.89	73.5	13.68	73.67	3.24	294	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.2	10.55	10.35	5.06	2.7	43.86	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.22	9.85	3.24	10.35	0	39.67	133
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.84
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.21
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.94
Sód [mg]	10%	2000	913.64	115.1	138.6	1054.41	378	2599.76	131
Potas [mg]	10%	4700	1032.9	1241.19	253.8	572.14	0	3100.04	65
Wapń [mg]	10%	900	335.84	130.75	140.4	100.47	0	707.48	79
Fosfor [mg]	10%	580	688.94	427.65	28.8	338.46	0	1483.85	256
Magnez [mg]	10%	304.5	189.51	136.44	14.4	95.6	0	435.95	143
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.54	3.26	0.45	3.8	0	13.06	204
Witamina A [μg]	25%	565	17.66	85.86	2.54	16.92	0	123	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.49	0.28	0	1.02	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	3.96	6.43	0.35	3.79	0	14.55	162
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.64	0.41	0.04	0.33	0	1.43	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.35	0.04	0.26	0	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.61	9.48	0.38	5.74	0	26.23	227
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.6	51.51	1.52	10.15	0	73.8	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.53	0.31	0.38	2.92	1.05	6.49	145

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	766.9	598.3	95.8	452.7	95.3	2009.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3225.8	2512.2	404.6	1906.1	400	8448.9	101
Białko [g]	10%	100	35.8	38.3	4.1	21.4	5.9	105.7	105
Tłuszcz [g]	10%	66	21.5	20.8	1.8	10.3	4	58.6	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.6	1.1	2	2.4	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	8.7	0	2.9	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5.1	0	5.1	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	116.7	0	0.4	0	254.4	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.12	68.88	15.94	73.58	8.77	281.3	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.82	12	13.54	4.82	8.77	53.97	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.45	9.05	0.76	10.18	0	33.46	112
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.64
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.26
Sód [mg]	10%	2000	1174.29	874.82	35.36	1034.85	97.2	3216.54	162
Potas [mg]	10%	4700	970.14	447.71	177.75	547.93	0	2143.53	47
Wapń [mg]	10%	900	334.9	22.17	2.7	80.6	162	602.38	66
Fosfor [mg]	10%	580	707.27	156.2	9	335.13	0	1207.61	209
Magnez [mg]	10%	304.5	172.69	48	14.85	99.62	0	335.16	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.21	1.18	0.17	3.67	0	11.25	176
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	0	3.37	68.66	0	87.26	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.56	0	1.02	0	3.23	32
witamina E [mg]	30%	9	3.76	2.49	0.09	3.98	0	10.34	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.17	0.01	0.32	0	1.09	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.08	0.04	0.28	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.35	3.95	0.21	5.98	0	16.51	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	0	2.02	41.2	0	52.36	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.26	2.43	0.09	2.87	0.27	8.04	178

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	718	523.8	98.2	524.8	99.9	1964.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.7	2196	410.8	2203.9	416.7	8252.2	98
Białko [g]	10%	100	34.3	33.8	3.4	17.5	7.2	96.5	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	20.6	4.3	16.5	6.3	63.8	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	2.4	0.5	2.1	4.3	15.2	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10.4	2	7	0	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	5.9	1	7.2	0	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.05	55.21	12.27	82.22	3.6	269.36	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.2	11.49	3.49	5.27	3.6	41.07	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.81	9.14	2.18	11.71	0	36.86	122
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	36.19
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.53
Sód [mg]	10%	2000	1013.19	142.62	16.91	665.32	36	1874.06	94
Potas [mg]	10%	4700	909.84	1141.56	231.26	671.72	0	2954.4	62
Wapń [mg]	10%	900	319.6	149.54	32.12	66.54	0	567.81	64
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	363.68	29.55	277.8	0	1309.47	226
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	139.8	20.7	100.09	0	430.15	142
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	4.07	0.43	4.07	0	14.03	220
Witamina A [µg]	25%	565	60.59	43.65	8.08	19.67	0	132	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1	0	1.01	0	3.04	30
witamina E [mg]	30%	9	4.17	4.22	0.84	4.83	0	14.07	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.37	0.05	0.34	0	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.45	0.02	0.14	0	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	5.33	0.35	5.97	0	18.25	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	26.19	4.84	11.8	0	79.2	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	0.39	0.04	1.84	0.1	4.68	104

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	693.2	652.3	124.3	469.2	95.3	2034.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2922	2748.8	523	1968.3	400	8562.3	102
Białko [g]	10%	100	33.3	45.9	3.6	15.1	5.9	104.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	16.9	3.1	17.3	4	55.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	4.3	0.4	2.1	2.4	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.3	0.6	6.1	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	2.8	1.9	6.6	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	124.9	0	0.2	0	136.1	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.85	81.5	21.89	67.34	8.77	295.37	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.38	20.21	1.89	4.32	8.77	49.58	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.78	5.15	3.07	8.61	0	30.63	102
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.43
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.11
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.46
Sód [mg]	10%	2000	1143.06	345.02	7.24	626.32	97.2	2218.86	110
Potas [mg]	10%	4700	822.72	1006.6	268.18	436.54	0	2534.05	54
Wapń [mg]	10%	900	339.85	149.45	21.35	57.02	162	729.68	81
Fosfor [mg]	10%	580	635.54	358.66	116.67	271.81	0	1382.69	239
Magnez [mg]	10%	304.5	179.53	71.49	51.83	84.2	0	387.06	127
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.47	3.18	0.87	3.14	0	11.68	183
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	65.04	10.91	57	0	141.06	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.44	0	1.01	0	2.5	24
witamina E [mg]	30%	9	2.85	2.66	1.93	4.83	0	12.28	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.17	0.2	0.27	0	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.38	0.04	0.21	0	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.34	12.47	1.96	5.19	0	26.99	234
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	39.02	6.54	34.19	0	84.63	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	0.95	0.02	1.73	0.27	5.54	123

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	812.9	605.6	111.5	387	149.8	2067.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3417.4	2550.2	473.4	1621.8	625	8688	103
Białko [g]	10%	100	39.9	40.8	11.7	15.7	10.8	119.1	120
Tłuszcz [g]	10%	66	24.6	16	0.4	16	9.4	66.5	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.3	2.3	0	5	6.4	21.4	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	7.2	0.1	1.8	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	4.1	0.1	4.1	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	92	0	0	0	335.8	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.91	78.03	15.35	48.18	5.4	261.88	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.84	14.71	8.61	2.68	5.4	46.26	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.03	7.13	0.41	6.52	0	28.11	94
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.79
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.74
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.47
Sód [mg]	10%	2000	1227.02	256.33	37.13	967.68	54	2542.17	127
Potas [mg]	10%	4700	989.87	1089.57	23.02	376.78	0	2479.27	52
Wapń [mg]	10%	900	366.9	85.35	3.28	34.48	0	490.03	54
Fosfor [mg]	10%	580	767.97	401.14	26.31	183.61	0	1379.04	238
Magnez [mg]	10%	304.5	176.04	76.44	7.83	64.45	0	324.78	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.02	2.39	0.23	2.44	0	12.1	189
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	17.39	0	11.62	0	43.34	8
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0.67	0	1.01	0	3.84	39
witamina E [mg]	30%	9	3.49	3.31	0.08	2.56	0	9.46	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.22	0.02	0.22	0	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	0.33	0	0.09	0	1.3	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	15.87	0.04	3.89	0	25.87	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	10.43	0	6.97	0	26	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.71	0.1	2.68	0.15	6.35	141

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1995.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8394.7	100
Białko [g]	10%	100	107.1	107
Tłuszcz [g]	10%	66	55.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	283.16	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	45.25	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.33	111
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	48
Sód [mg]	10%	2000	2670.14	134
Potas [mg]	10%	4700	2585.35	55
Wapń [mg]	10%	900	648.63	72
Fosfor [mg]	10%	580	1372.89	237
Magnez [mg]	10%	304.5	377.56	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.27	192
Witamina A [µg]	25%	565	103.56	18
Witamina D [µg]	10%	10	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	11.26	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.92	199
Witamina C [mg]	55%	67.5	61.97	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.67	148