

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.08.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-08-11
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, 2025-08-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. P# ser twarogowy chudy 80.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 5. P#w filet złocisty/półdewica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. P# zupa ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 3. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 250.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], 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%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. 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]	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem, płatkami 200.00g składniki: Skyr naturalny 51% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 34%, # Płatki górskie M 11% [składniki: płatki w 100% owsiane], Słonecznik nasiona 3%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. # pasta z soczewicy i kopru 80.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. P# zupa krem wielowarzywny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa	1. P#c ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. #serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. 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: izaoskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. 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: izaoskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto	w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 2. Rwnaleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jajakurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% 3. P#o farsz - twarogowy 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2% 4. 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]	brązowy 9%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%	2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. P# pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 80.00g 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 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.)]
--	---	--	---

Dzień: 3 - Środa, 2025-08-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 4. P#w szynka z indyka indykol*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.] 5. Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 2 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% 2. 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%, Bazylija suszona 1% 3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. K# 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] 6. P# sos pietruszkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. P# jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P# pasta z makrelą i bulgurem 60.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [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 (kotwicone) (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), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek,	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

			woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 6. 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.]	
--	--	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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).] 3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 60.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 2. P#o gulasz węgierski (z indykiem) 350.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ogórek kwaszony 100.00g 4. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 5. 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]	1. Brzoskwinia 60.00g 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik nasiona 15.00g 4. Płatki owsiane 30.00g	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 40.00g 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% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 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. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,	1. P# zupa pomidorowa, zabieleną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14%	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem, płatkami 150.00g składniki: Skyr naturalny 51% [składniki: mleko	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

woda] 2. 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).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 6. Jaja gotowane iżż 100.00g	[składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. R w dorsz pieczony 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. 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] 7. P# sos chrzanowy 60.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 34%, # Płatki górskie M 11% [składniki: płatki w 100% owsiane], Słonecznik nasiona 3%	woda] 2. 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).] 3. P# pasta z dorsza pomidorowa 100.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	
---	---	--	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 5. 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.)] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. P# zupa krupnik 400.00g 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% 2. 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% 3. # pulpet drobiowy nadziewany serem - zapiekany 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 81%, Jaja kurze całe 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. 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] 5. P# sos szpinakowo- śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 2. Słonecznik nasiona 5.00g	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. P# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 60.00g [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.] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

	rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1% 6. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]			
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. Jaja gotowane iż 50.00g 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 6. P# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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# 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]	1. P#d koktajl z truskawką i bananem 400.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. 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.] 4. P#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. #sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-08-11

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	507.9	706.1	189	484.6	133.6	2021.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2140.2	2962.2	797.6	2038.1	559.5	8497.8	100
Białko [g]	10%	100	31.5	46.8	15.1	16.1	14.8	124.6	125
Tłuszcz [g]	10%	66	10.4	27.8	3.7	13.2	6.7	62.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.4	4.1	0.4	2	4	13.1	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	9.7	0.9	5.3	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	10.9	2	6.3	0	25	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.3	94.2	0	0	0	96.6	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.4	71.06	24.5	80.2	3.37	256.53	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.69	12.29	8.75	1.79	3.37	31.92	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.11	8.32	1.91	9.86	0	31.21	104
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.43
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.3
Sód [mg]	10%	2000	1076.32	739.56	38.82	653.46	378	2886.17	145
Potas [mg]	10%	4700	551.37	1479.53	198.97	508.01	0	2737.89	58
Wapń [mg]	10%	900	147.7	138.41	21.54	52.94	0	360.61	39
Fosfor [mg]	10%	580	453.97	641.07	134.94	278.3	0	1508.29	260
Magnez [mg]	10%	304.5	100.82	197.92	46.23	98.16	0	443.15	145
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.93	3.61	1.14	3.67	0	12.37	194
Witamina A [µg]	25%	565	12.75	37.45	5.14	10.75	0	66.1	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.38	0.47	0	1.01	0	2.86	29
witamina E [mg]	30%	9	3.05	8.1	1.44	3.8	0	16.41	182
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.52	0.18	0.33	0	1.38	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.41	0.05	0.15	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.44	19.46	0.62	5.56	0	31.09	269
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	19.03	3.08	6.45	0	36.22	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.98	2.05	0.1	1.81	1.05	7.21	160

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-08-12

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	481.8	603.7	185.6	541.1	77.7	1890.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2028.4	2539.5	776.6	2271	330.4	7946.2	94
Białko [g]	10%	100	24.5	41.5	11.6	26.8	12.4	117.1	118
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	18.7	9.2	18.6	0	58.1	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	7.2	1	4.4	0	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	4.8	4.9	4.6	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2	2.6	6.5	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	117.2	24	6.7	0	148.8	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.01	70.32	14.8	72.08	7.02	239.24	101
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.36	19.19	2.01	3.77	7.02	36.36	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.12	6.24	1.86	11.14	0	29.38	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	31.37
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.55
Sód [mg]	10%	2000	1476.1	203.97	39.04	1021.52	54	2794.64	140
Potas [mg]	10%	4700	498.9	851.03	376.34	573.15	0	2299.43	49
Wapń [mg]	10%	900	65.53	242.74	30.76	103.58	0	442.63	49
Fosfor [mg]	10%	580	282.97	466.02	171.52	359.52	0	1280.04	221
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	61.64	45.18	98.08	0	299.26	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.43	2.53	0.7	4.12	0	10.81	170
Witamina A [µg]	25%	565	11.77	82.09	7.96	17.77	0	119.61	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	1.02	0	1.38	0	3.75	38
witamina E [mg]	30%	9	3.37	1.52	1.84	3.62	0	10.38	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.18	0.11	0.33	0	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.79	0.09	0.3	0	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.61	3.98	3.17	5.43	0	18.19	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	19.32	2.56	10.66	0	39.62	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.1	0.56	0.1	2.83	0.15	6.98	155

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-08-13

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	494.7	619.2	290.5	466.9	108.8	1980.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2081.5	2607.1	1212.6	1963.3	457.3	8322	99
Białko [g]	10%	100	24.7	36.4	14	17.3	14.8	107.3	107
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	14.8	17	12.8	4	61.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	2.1	4.4	3.1	2.7	15.3	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	6.5	3.2	2.2	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	3.8	6.9	4.7	0	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	73.1	0	0.1	0	74.2	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.82	90.89	21.34	75.47	3.24	266.78	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.75	18.87	9.81	3.42	2.7	40.58	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	11.86	2.14	9.97	0	34.7	116
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.46
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.13
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	42.41
Sód [mg]	10%	2000	1337.95	335.45	106.96	1001.35	378	3159.73	158
Potas [mg]	10%	4700	466.5	1453.54	250.51	483.76	0	2654.33	56
Wapń [mg]	10%	900	75.88	154.18	201.15	49.86	0	481.08	53
Fosfor [mg]	10%	580	283.87	398.66	302.76	266.29	0	1251.59	216
Magnez [mg]	10%	304.5	109.64	93.62	132.97	95.59	0	431.83	142
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.02	2.94	3.69	0	13.32	208
Witamina A [μg]	25%	565	9.37	44.56	0	13.7	0	67.65	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.99	5.77	3.05	0	15.23	169
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.3	0.22	0.32	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.36	0.08	0.14	0	0.73	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.29	13.66	1.17	5.61	0	25.75	224
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.62	26.74	0	8.22	0	40.59	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.71	0.93	0.29	2.78	1.05	7.89	176

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-08-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	480.8	612.8	301.4	504.6	95.3	1995	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2024.3	2574.4	1264.5	2117.1	400	8380.5	100
Białko [g]	10%	100	23.3	41.9	12.9	21.4	5.9	105.7	105
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	19.2	12	16.9	4	63.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.6	3.3	3.2	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.8	1.8	4.4	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.8	4.7	5.8	0	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0	0	24	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.78	73.71	37.23	72.7	8.77	269.21	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.22	16.25	13.4	2.6	8.77	46.26	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.48	11.7	3.69	12.34	0	38.23	127
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.73
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.06
Sód [mg]	10%	2000	1166.05	957.52	100.57	1093.52	97.2	3414.87	171
Potas [mg]	10%	4700	486.75	1335.83	317.38	458.07	0	2598.04	55
Wapń [mg]	10%	900	67.33	122.85	199.12	64.82	162	616.14	68
Fosfor [mg]	10%	580	287.47	441.32	235.7	263.86	0	1228.37	212
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	213.66	87.61	92.39	0	489.37	160
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.48	4.28	1.94	3.8	0	13.51	210
Witamina A [µg]	25%	565	57.15	105.14	1.21	12.67	0	176.18	31
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	3.47	4.7	3.7	3.42	0	15.29	170
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.44	0.27	0.31	0	1.35	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.32	0.09	0.13	0	0.74	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	5.9	1.6	5.29	0	18.66	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.29	57.23	0.72	7.6	0	99.86	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	2.65	0.27	3.03	0.27	8.53	190

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-08-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	555	785.9	141.7	496.4	95.3	2074.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2330.8	3297.2	598.2	2085.7	400	8712.1	104
Białko [g]	10%	100	29.9	35.9	11.3	16.5	5.9	99.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	28.9	2.8	15	4	69	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	8.2	0.3	2	2.4	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	10.6	0.7	6.1	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.5	1.5	6.8	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	30.7	0	0	0	285.4	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.82	102.21	18.37	79.42	8.77	281.61	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.65	14.59	6.56	4.23	8.77	37.83	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.12	13.4	1.43	11.16	0	36.12	121
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.05
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.23
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.72
Sód [mg]	10%	2000	1218.7	191.48	29.12	656.18	97.2	2192.7	110
Potas [mg]	10%	4700	583.5	1017.22	149.23	576.34	0	2326.3	49
Wapń [mg]	10%	900	101.08	120.2	16.16	65.78	162	465.23	51
Fosfor [mg]	10%	580	431.47	320.91	101.21	276.35	0	1129.95	194
Magnez [mg]	10%	304.5	119.09	127.3	34.67	98.42	0	379.5	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	3.29	0.85	3.84	0	13.14	204
Witamina A [µg]	25%	565	10.27	80.57	3.85	13.49	0	108.19	19
Witamina D [µg]	10%	10	2.23	0.38	0	1.01	0	3.63	36
witamina E [mg]	30%	9	3.19	4.75	1.08	4.12	0	13.16	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.47	0.14	0.32	0	1.3	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.26	0.04	0.13	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.65	6.11	0.46	5.56	0	17.8	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	48.34	2.31	8.09	0	64.91	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.38	0.53	0.08	1.82	0.27	5.48	122

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-16

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	534.3	750.4	296.4	475.2	108.8	2165.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2244.2	3152.9	1248	2001.6	457.3	9104.1	109
Białko [g]	10%	100	26.4	46.3	10.6	26.1	14.8	124.4	124
Tłuszcz [g]	10%	66	17	25.2	7.9	10.3	4	64.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	5.1	2.8	2.3	2.7	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	9.8	1.1	2.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	5.5	2.2	5.7	0	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.2	120	0	0.9	0	177.1	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.27	89.24	47.32	74.3	3.24	288.38	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.13	14.16	22.54	5.54	2.7	49.09	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.08	9.6	3.61	10.08	0	34.38	115
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.62
Sód [mg]	10%	2000	913.69	810.87	88.78	1129.38	378	3320.74	166
Potas [mg]	10%	4700	646.05	1331.25	445.63	575.27	0	2998.21	63
Wapń [mg]	10%	900	87.82	206	170.59	87.65	0	552.08	62
Fosfor [mg]	10%	580	391.66	473.22	180.18	377.11	0	1422.17	246
Magnez [mg]	10%	304.5	108.71	109.84	79.6	98.11	0	396.28	130
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.33	3.57	1.65	3.74	0	13.31	208
Witamina A [μg]	25%	565	10.93	72.08	5.62	62.62	0	151.27	27
Witamina D [μg]	10%	10	2.12	0.61	0	1.36	0	4.11	41
witamina E [mg]	30%	9	3.45	4.97	1.55	4.32	0	14.3	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.31	0.2	0.33	0	1.22	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.42	0.12	0.36	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.39	16.88	0.89	6.27	0	32.45	283
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	31.01	3.37	37.57	0	78.52	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.53	2.25	0.24	3.13	1.05	8.3	185

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-17

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	490.2	691	244.5	432.4	51	1909.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2061.3	2909.1	1030.1	1819.9	215.1	8035.8	97
Białko [g]	10%	100	22.7	47.3	9.4	18.5	2.1	100.2	100
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	19.3	6	10.2	1.3	50.8	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	2.8	3.3	2.2	0.2	13	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	8.9	0	1.9	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	5	0.2	4.6	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	101.5	0	0	0	229.3	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.77	85.35	39.69	71.6	7.55	277.98	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.19	10.39	34.2	3.29	7.29	60.37	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.12	7.07	3.15	10.17	0	30.51	103
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.59
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.31
Sód [mg]	10%	2000	841.15	187.83	131.4	1085.58	756	3001.97	150
Potas [mg]	10%	4700	547.05	1204.28	475.2	465.43	0	2691.97	58
Wapń [mg]	10%	900	82.63	145.44	244.8	50.23	0	523.11	58
Fosfor [mg]	10%	580	356.32	460.52	40.5	269.11	0	1126.45	193
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	95.28	38.7	94.15	0	326.98	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.24	3.65	0.99	3.7	0	12.59	196
Witamina A [μg]	25%	565	11.77	35.9	51.3	58.87	0	157.85	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.8	0	1.01	0	3.44	34
witamina E [mg]	30%	9	3.06	3.7	0.27	3.55	0	10.6	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.28	0.05	0.31	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.44	0.14	0.17	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.63	17.25	0.66	5.86	0	29.4	256
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	21.54	30.78	35.32	0	94.71	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.52	0.36	3.01	2.1	7.5	166

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2005.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8428.3	100
Białko [g]	10%	100	111.3	111
Tłuszcz [g]	10%	66	61.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.7	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	147.9	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	268.53	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	43.2	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.5	112
% energii z białka	10%	20	-	25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	47
Sód [mg]	10%	2000	2967.26	149
Potas [mg]	10%	4700	2615.17	55
Wapń [mg]	10%	900	491.55	54
Fosfor [mg]	10%	580	1278.12	220
Magnez [mg]	10%	304.5	395.2	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.72	199
Witamina A [µg]	25%	565	120.98	21
Witamina D [µg]	10%	10	3.25	33
witamina E [mg]	30%	9	13.62	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	24.76	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	64.92	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.41	165