

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.08.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-08-25
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, 2025-08-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, 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: cykoria, żyto] 5. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. 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 z cukinią i kawałkami kurczaka 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 9% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. p#o Pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 250.00g 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 tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 4. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 250.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 80.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 6. 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 koperkowa z brokułami i kalafior 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 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], 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 (jaja) 8% 5. # surówka coleslaw 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. p# Sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa	1. p# Chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 44% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 22% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 22% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pietruszka liście 6%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 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. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 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 (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-08-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 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. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 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.]	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) 300.00g 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. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p# farsz wegetariański 200.00g 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% 5. RW Naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe (jaja) 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%	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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 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. p#w szynka z indyka indykol*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# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, 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: cykoria, żyto] 5. p#w Filet Złocisty/polędwica 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. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, 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 400.00g 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. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	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 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z dorsza i fasoli 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], 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, 2025-08-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z białą fasolką 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. 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 (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna z brokułem 50.00g 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% 6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 50.00g [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# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, 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. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. P# Twarożek z natką pietruszki 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 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 pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 300.00g 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% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Pulpet ala gałąbek - pieczony 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 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 150.00g 7. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 100.00g 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 (kotwicone) (GNS) lub okężnice (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], Marchew 33%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 16% [składniki:	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	czarny MIELONY 0%		ciecierzyca, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [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.]	
--	-------------------	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 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# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. 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 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 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%	1. p#d koktajl z pomarańczą 300.00g 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: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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), 2025-08-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	502.1	502.4	290.5	486.7	95.3	1877.3	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2113.3	2123.7	1212.6	2044	400	7893.7	94
Białko [g]	10%	100	27.7	44.2	14	21.5	5.9	113.5	114
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	9	17	15.9	4	58.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	1.5	4.4	3.3	2.4	14.6	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	3	3.2	5.6	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	1.8	6.9	7.2	0	21.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	88.4	0	37.7	0	128.2	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.78	61.41	21.34	68.94	8.77	235.27	100
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.45	9.56	9.81	2.53	8.77	36.14	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	0.72	2.14	9.49	0	22.89	76
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.85
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.3
Sód [mg]	10%	2000	887.59	225.15	106.96	678.91	97.2	1995.82	99
Potas [mg]	10%	4700	554.79	775.37	250.51	560.62	0	2141.3	45
Wapń [mg]	10%	900	121.42	35.94	201.15	60.49	162	581.01	64
Fosfor [mg]	10%	580	411.67	395.3	302.76	359.74	0	1469.47	253
Magnez [mg]	10%	304.5	99.65	67.19	132.97	102.9	0	402.72	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.76	1.32	2.94	4.12	0	12.16	191
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	4.27	0	7.87	0	25.79	4
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0	0	2.1	0	3.48	35
witamina E [mg]	30%	9	3.47	1.32	5.77	3.73	0	14.3	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.16	0.22	0.35	0	1.08	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.25	0.08	0.22	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.72	18.22	1.17	8.51	0	33.64	292
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	2.56	0	4.72	0	15.47	23
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	0.62	0.29	1.88	0.27	4.98	111

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-08-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	504.7	661.2	239.2	589.8	95.3	2090.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2121.2	2783.5	1004.1	2471	400	8779.9	104
Białko [g]	10%	100	22.5	43.1	8.8	22.3	5.9	102.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	16.8	8.7	23.2	4	67.8	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.4	0.7	3.9	2.4	15.6	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	4.8	1.9	7.5	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.8	1.4	8.4	0	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	109.4	0.2	0	0	110.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.5	89.7	33.01	79.34	8.77	286.34	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.41	14.79	1.57	5.71	8.77	36.27	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.66	11.23	3.58	13.26	0	38.74	129
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.96
Sód [mg]	10%	2000	919.37	543.66	356.01	1098.06	97.2	3014.3	151
Potas [mg]	10%	4700	493.12	1152.04	148.46	530.56	0	2324.2	49
Wapń [mg]	10%	900	73.59	148.66	29.19	82.82	162	496.26	55
Fosfor [mg]	10%	580	291.83	418.99	129.6	309.06	0	1149.49	197
Magnez [mg]	10%	304.5	96.55	84.48	36.62	109.59	0	327.27	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	3.14	1.37	4.63	0	12.67	197
Witamina A [µg]	25%	565	57.18	132.47	4.44	61.2	0	255.31	45
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	1	0	1.35	0	3.71	38
witamina E [mg]	30%	9	3.96	3.74	1.06	5.96	0	14.74	164
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.28	0.11	0.37	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.52	0.09	0.21	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	14.14	2.09	6.29	0	28.4	247
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	66.75	2.66	36.72	0	140.45	208
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	1.51	0.98	3.05	0.27	7.53	167

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-08-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	469.7	807.9	102.6	461.4	95.3	1937	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1974.6	3389.6	430.8	1940.3	400	8135.5	96
Białko [g]	10%	100	19.8	32.8	10.8	20.6	5.9	90.1	91
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	30.6	2.8	12.7	4	63.5	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	5.7	1.8	2.9	2.4	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	13.5	0	2.4	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	5.7	0.1	5.6	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	125.3	0	0	0	253.1	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.97	106.07	9.99	70.69	8.77	268.5	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	2.54	21.08	6.3	2.02	8.77	40.72	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	11.8	3.24	9.49	0	34.75	116
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.63
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.57
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.8
Sód [mg]	10%	2000	1250.65	504.79	325.8	1244.88	97.2	3423.33	171
Potas [mg]	10%	4700	468.75	550.68	253.8	406.93	0	1680.17	36
Wapń [mg]	10%	900	90.73	147.58	32.4	51.13	162	483.85	54
Fosfor [mg]	10%	580	358.12	212.65	28.8	265.51	0	865.08	150
Magnez [mg]	10%	304.5	115.04	40.13	14.4	92.8	0	262.38	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	1.93	0.45	3.52	0	10.33	161
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	89.55	2.54	7.87	0	106.5	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.67	0	1.35	0	3.98	41
witamina E [mg]	30%	9	3.22	4.42	0.35	3.09	0	11.09	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.24	0.04	0.31	0	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.39	0.04	0.14	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.3	2.58	0.38	5.26	0	13.53	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	13.82	1.52	4.72	0	23.99	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	1.4	0.9	3.45	0.27	8.55	189

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-08-28

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	535.5	626.3	147.1	536.2	108.8	1954	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2251.8	2635.9	619.1	2249.8	457.3	8214.2	97
Białko [g]	10%	100	28.9	37.8	6.4	24.1	14.8	112.2	112
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	17.1	4.2	17.5	4	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	2.7	2.4	2.3	2.7	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	7.4	0	7	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.8	0	8.1	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	158.6	0	0	0	159.5	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.11	84.92	21.73	77.42	3.24	263.44	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.45	17.58	17.68	5.8	2.7	48.23	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	9.45	1.89	14.14	0	36.02	120
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	27.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.01
Sód [mg]	10%	2000	1232.65	580.99	99	832.41	378	3123.07	157
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1251.37	106.2	667.61	0	2528.14	54
Wapń [mg]	10%	900	69.58	108.04	172.8	52.49	0	402.91	45
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	398.98	13.5	279.57	0	974.13	168
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	80.51	7.2	99.97	0	282.48	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.17	0.27	3.94	0	11.05	173
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	20.11	3.97	67.3	0	105.03	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.88	0	1.35	0	3.58	37
witamina E [mg]	30%	9	3.46	3.22	0.27	6.15	0	13.12	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.25	0.01	0.35	0	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.42	0.03	0.18	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	13.16	0.07	6.62	0	25.48	222
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	12.06	2.38	40.38	0	63.02	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	1.61	0.27	2.31	1.05	7.8	173

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-08-29

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	554.9	681.7	228.9	454.6	95.3	2015.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2330.5	2868.4	964	1911.8	400	8474.9	101
Białko [g]	10%	100	28.7	34.7	9.1	19.1	5.9	97.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	20.2	5.9	12.2	4	60.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	2.3	2.3	2.7	2.4	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	10.2	0.9	3.5	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.4	1	6	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	60.3	0	52.8	0	114.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.09	93.91	36.28	72.06	8.77	286.13	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.68	12.23	10.79	3.3	8.77	39.78	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.89	7.66	3.2	10.3	0	32.06	107
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.87
Sód [mg]	10%	2000	2627.2	341.44	79.84	1060.51	97.2	4206.2	210
Potas [mg]	10%	4700	490.8	600.69	184.68	572.82	0	1849	39
Wapń [mg]	10%	900	374.05	140.35	149.76	73.21	162	899.38	101
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	149.52	159.12	307.92	0	903.14	155
Magnez [mg]	10%	304.5	96.14	39.77	47.52	99.46	0	282.9	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	1.73	1.51	4.22	0	11.17	175
Witamina A [μg]	25%	565	59.02	93.89	2.76	26.66	0	182.33	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.56	0	1.6	0	3.52	36
witamina E [mg]	30%	9	4.05	5.47	0.64	3.88	0	14.05	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0.15	0.34	0	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.21	0.06	0.24	0	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.87	2.51	0.35	5.72	0	14.47	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	40.42	1.65	15.99	0	93.49	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.29	0.94	0.22	2.94	0.27	10.51	233

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-30

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	526.9	672.5	112.7	593.2	95.3	2000.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2214.1	2825.5	473.4	2486.2	400	8399.4	101
Białko [g]	10%	100	25.5	41.7	6.7	21.2	5.9	101.1	102
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	22	4.2	23.5	4	70	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	4.4	2.4	5.2	2.4	17.7	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.6	0	5.3	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.2	7.8	0.1	7.2	0	22.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	92.7	0	0	0	94.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.08	81.83	12.46	79.5	8.77	257.67	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.16	12.9	11.29	6.71	8.77	45.85	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.61	10.2	1.08	10.87	0	32.78	109
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.99
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.53
Sód [mg]	10%	2000	942.22	254.5	104.4	1221.25	97.2	2619.58	131
Potas [mg]	10%	4700	552.81	1356.18	253.8	549.98	0	2712.78	58
Wapń [mg]	10%	900	131.58	136.96	170.1	58.59	162	659.24	74
Fosfor [mg]	10%	580	372	559.3	18.9	280.12	0	1230.34	211
Magnez [mg]	10%	304.5	99.58	145.76	7.2	99	0	351.54	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.84	3.76	0.45	3.69	0	11.75	184
Witamina A [μg]	25%	565	16.75	105.97	17.25	58.1	0	198.08	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	1.08	0	1.35	0	3.8	39
witamina E [mg]	30%	9	4.61	7.26	0.85	5.11	0	17.84	198
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.38	0.05	0.32	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.59	0.03	0.17	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	8.8	0.85	5.97	0	21.35	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.05	63.58	10.35	34.86	0	118.85	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.7	0.29	3.39	0.27	6.54	145

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-31

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	529.4	745.1	149.5	513.2	51	1988.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2222.4	3128.2	631.2	2163.8	215.1	8360.9	99
Białko [g]	10%	100	24.3	46.7	6.2	25.6	2.1	105.1	105
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	28.1	2.5	13.6	1.3	63.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	4.2	1.5	3.8	0.2	14.3	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	12.5	0.5	2	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	7.3	0.1	4.2	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	142.5	7.5	1	0	278.9	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.71	79.86	26.54	72.44	7.55	260.13	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.42	14.97	22.66	6.38	7.29	54.72	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.11	7.2	2.18	0.91	0	21.42	71
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.18
Sód [mg]	10%	2000	1061.65	456.23	70.2	1035.63	756	3379.72	170
Potas [mg]	10%	4700	530.4	996.86	526.5	271.75	0	2325.52	49
Wapń [mg]	10%	900	95.68	118.12	207.44	68.68	0	489.94	55
Fosfor [mg]	10%	580	354.52	184.18	171.74	153.37	0	863.83	149
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	51.82	41.85	14.95	0	207.47	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	2.12	0.62	0.63	0	7.99	125
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	41.89	35.25	13.95	0	103.84	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.8	0.01	1.37	0	4.16	42
witamina E [mg]	30%	9	3.22	5.14	0.26	2.54	0	11.17	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.16	0.11	0.05	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.21	0.3	0.29	0	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	4.65	0.49	0.7	0	11.18	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	25.13	21.15	8.36	0	62.3	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	1.26	0.19	2.87	2.1	8.44	188

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1980.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8322.6	99
Białko [g]	10%	100	103.2	104
Tłuszcz [g]	10%	66	63.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	265.35	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	43.1	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	31.24	104
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	54	-	48
Sód [mg]	10%	2000	3108.86	156
Potas [mg]	10%	4700	2223.02	47
Wapń [mg]	10%	900	573.23	64
Fosfor [mg]	10%	580	1065.07	183
Magnez [mg]	10%	304.5	302.39	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.02	172
Witamina A [µg]	25%	565	139.56	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.75	38
witamina E [mg]	30%	9	13.76	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.97	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.15	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	73.94	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.77	172