

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.08.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-08-04
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, 2025-08-04				
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%,	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 300.00g 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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100%	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 10% [składniki: płatki w 100% owsiane], 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) 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: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: #	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

#Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. 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.] 6. P#w połędwica 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	kasza bulgur z pszenicy durum] 4. #surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Rw 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% 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]		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/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: 2 - Wtorek, 2025-08-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 180.00g [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#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.)] 6. P#w filet złocisty/poładwica 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# 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 300.00g 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 ugotowany do zupy 150.00g 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. Twarożek - gzik 200.00g 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% 6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 150.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. P#c makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 300.00g 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% 2. Słonecznik nasiona 15.00g	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, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. R w pasta z tuńczyka i jajka 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [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).], Koper ogrodowy 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-08-06

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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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: cykor, żyto] 5. # pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%	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 + 300.00g 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 160.00g 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] 5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 6. 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	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Dynia pestki 15.00g	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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z czerwonej fasoli z suszonym pomidorem 80.00g składniki: # Fasola czerwona konserwowa M 57% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Szczypiorek 4% 6. P#w filet złocisty/polędwica 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# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

	uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-07				
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 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.)] 6. Jaja gotowane iżz 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 300.00g 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 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 6. Kapusta kiszona z marchewką 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 7. R w sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,	1. K#d koktajl pietruszkowy 300.00g 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) 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#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.] 6. K# twarożek z brokułem 100.00g 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]

	pietruszką, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra 2%			
Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-08				
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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 3. 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] 4. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.] 5. 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).]	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# zupa kapuśniak 400.00g 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% 3. R# dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. 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% 5. R# fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. P#c kasza orkiszowa z cukinią i natką pietruszki 300.00g 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% 2. Słonecznik prażony s 5.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka 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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g 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%	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych]
Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-09				
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# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 300.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, #	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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. P# serek homogenizowany naturalny 60.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. # makaron pełnoziarnisty ugotowany m 250.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. 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 tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], 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%	natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]	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. Rv pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, 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, 2025-08-10

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: cykor, żyto] 5. 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.)] 6. Jaja gotowane izz 50.00g	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# 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 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. Rv duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 300.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słonecznik nasiona 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #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 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. #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), 2025-08-04

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	482.7	642.9	272	476	108.8	1982.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2031.8	2707.2	1143.8	2001.2	457.3	8341.6	99
Białko [g]	10%	100	24.8	44.6	13.8	22	14.8	120.2	121
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	16.9	9.1	13.2	4	55	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	2.3	4.6	3	2.7	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	7.5	0.7	4.1	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.3	0.7	6.2	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	90	0	5	0	96	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.01	81.93	34.41	72.33	3.24	266.94	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.13	14.62	15.95	2.91	2.7	40.32	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	8.01	1.86	10.55	0	30.95	103
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.87
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.75
Sód [mg]	10%	2000	1477.45	433.04	175.33	1366.04	378	3829.88	192
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1278.34	102.33	528.33	0	2411.96	51
Wapń [mg]	10%	900	69.58	143.74	304.56	89.34	0	607.24	68
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	444.97	116.9	338.27	0	1182.22	204
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	94.13	34.83	111.95	0	335.71	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.58	1.05	3.91	0	11.2	174
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	72.88	0	13.1	0	99.64	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.34	0	1.37	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	3.46	4.28	0.37	3.32	0	11.45	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.3	0.11	0.31	0	1.06	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.39	0.03	0.23	0	0.83	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	17.42	0.22	5.38	0	28.66	250
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	43.73	0	7.86	0	59.78	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.1	1.2	0.48	3.79	1.05	9.57	213

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-08-05

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	587.7	659.6	207.7	480.9	95.3	2031.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2471.8	2787.2	867.8	2018.9	400	8545.8	101
Białko [g]	10%	100	26.6	44.3	9.3	20.3	5.9	106.5	106
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	12	10.5	16.1	4	58.5	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	5.6	1.2	2.7	2.4	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	2.8	2.9	3.2	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	0.8	4.9	5.7	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	38.7	0	65.2	0	105.1	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	91	94.62	21.12	68.4	8.77	283.93	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.61	14.48	3.37	2.36	8.77	34.62	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.39	2.36	4.32	9.83	0	28.91	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.96
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.93
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.1
Sód [mg]	10%	2000	1524.17	252.73	22.72	799.24	97.2	2696.07	135
Potas [mg]	10%	4700	551.17	644.34	308.77	505.4	0	2009.69	44
Wapń [mg]	10%	900	79.53	224.21	67.09	57.72	162	590.56	65
Fosfor [mg]	10%	580	340.97	420.74	139.74	302.72	0	1204.19	208
Magnez [mg]	10%	304.5	113.29	42.78	62.23	95.22	0	313.53	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.11	1.9	1.18	4.09	0	11.29	176
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	16.31	28.69	13.69	0	115.89	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.9	0	1.66	0	3.92	40
witamina E [mg]	30%	9	4.14	0.51	4.16	3.55	0	12.37	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.13	0.19	0.33	0	1.03	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.8	0.09	0.24	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.88	3.53	1.19	5.61	0	17.22	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	9.78	17.21	8.21	0	69.53	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.23	0.7	0.06	2.22	0.27	6.74	149

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-08-06

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	501.4	652.2	202.5	544.5	108.8	2009.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2104.7	2740.8	845.7	2280.9	457.3	8429.6	100
Białko [g]	10%	100	19.5	34.5	10.1	18.6	14.8	97.7	99
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	20.5	10.4	21.1	4	73	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	3	3.6	2.9	2.7	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.3	6.5	1.9	6.6	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	8	2.9	7.8	0	25	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.3	51	0	0	0	88.4	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.11	87.94	19.03	76.7	3.24	260.04	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.76	14.57	13.42	4.52	2.7	38.98	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.86	11.27	3.95	13.55	0	39.64	132
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.69
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	40.28
Sód [mg]	10%	2000	685.18	349.08	173.43	1128.63	378	2714.33	135
Potas [mg]	10%	4700	587.21	1041.61	363.15	531.26	0	2523.24	53
Wapń [mg]	10%	900	82.25	125.46	200.2	66.02	0	473.94	52
Fosfor [mg]	10%	580	361.78	415.57	186.75	265.31	0	1229.43	212
Magnez [mg]	10%	304.5	105.57	134.24	87.3	92.7	0	419.82	138
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.03	2.75	2.47	3.74	0	13	204
Witamina A [µg]	25%	565	10.21	26.26	2.54	17.4	0	56.42	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.66	0.34	0	1.35	0	3.36	34
witamina E [mg]	30%	9	3.31	6.11	3.08	4.84	0	17.36	193
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.39	0.06	0.32	0	1.32	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.28	0.28	0.08	0.11	0	0.76	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.13	10.77	0.59	5.63	0	24.14	210
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.12	15.75	1.52	10.44	0	33.85	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.9	0.96	0.48	3.13	1.05	6.78	151

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-08-07

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	529.8	727.3	191.7	512.3	95.3	2056.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2224.6	3052.7	809.3	2154.7	400	8641.4	103
Białko [g]	10%	100	24.3	46	8.2	26.5	5.9	111.2	111
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	24.8	3.7	13.9	4	64.2	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	4.8	2.3	2.6	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	9.9	0	4.5	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	5.7	0	6.7	0	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	130.2	0	0.8	0	258.9	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.57	87.37	31.88	75.52	8.77	277.13	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.87	14.84	27.08	6.19	8.77	60.77	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	14.89	1.53	10.6	0	37.56	125
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.34
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.24
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.42
Sód [mg]	10%	2000	1060.3	1059.26	70.73	1059.27	97.2	3346.78	168
Potas [mg]	10%	4700	551.1	483.08	355.5	634.48	0	2024.16	43
Wapń [mg]	10%	900	86.68	37.16	5.4	115.02	162	406.27	46
Fosfor [mg]	10%	580	355.42	155.88	18	400.25	0	929.56	160
Magnez [mg]	10%	304.5	99.29	49.4	29.7	105.54	0	283.94	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.47	1.26	0.35	3.87	0	9.96	157
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	0.08	6.75	80.33	0	100.82	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.49	0	1.36	0	3.82	39
witamina E [mg]	30%	9	3.65	2.84	0.18	5	0	11.68	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.17	0.03	0.34	0	0.9	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.08	0.08	0.4	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.64	3.62	0.42	6.12	0	15.81	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	0.04	4.05	48.2	0	60.49	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	2.94	0.19	2.94	0.27	8.36	186

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

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	517.2	539.7	196	539.1	149.8	1942.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2175.9	2263.1	819.3	2263	625	8146.5	97
Białko [g]	10%	100	27.7	34.8	7.2	17.6	10.8	98.2	99
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	21	9.4	18.1	9.4	71.6	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	2.5	1.1	2.5	6.4	17.3	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	10.6	3.6	7.5	0	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	6	1.9	8.3	0	22	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0	0	24	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.59	57.35	22.65	82.24	5.4	244.23	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.15	11.98	6.34	5.3	5.4	36.18	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.89	9.39	4.3	11.71	0	36.31	120
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.79
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	37.83
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	41.38
Sód [mg]	10%	2000	1025.2	158.58	30.03	674.32	54	1942.15	98
Potas [mg]	10%	4700	490.8	1193.7	408.11	671.72	0	2764.35	58
Wapń [mg]	10%	900	71.38	153.26	56.69	66.54	0	347.88	38
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	376.09	52.15	277.8	0	992.63	171
Magnez [mg]	10%	304.5	96.14	142.74	52.5	100.09	0	391.49	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	4.19	1.01	4.07	0	12.99	204
Witamina A [μg]	25%	565	59.02	45.78	14.26	19.67	0	138.74	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.05	0	1.35	0	3.75	39
witamina E [mg]	30%	9	4.05	4.29	2.53	5.32	0	16.21	180
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.38	0.16	0.34	0	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.47	0.04	0.14	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.87	5.68	0.91	5.97	0	18.44	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	27.47	8.55	11.8	0	83.24	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	0.44	0.08	1.87	0.15	4.85	108

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-09

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	504.2	584	248.7	570.8	95.3	2003.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2118.7	2459.6	1046.1	2392.6	400	8417.3	100
Białko [g]	10%	100	22.5	41.5	7.3	18.2	5.9	95.6	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	15.3	6.2	22.6	4	63.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.1	0.8	2.8	2.4	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.5	1.2	8	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.3	3.8	8.6	0	21.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	77.8	0	0.3	0	79.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.82	73.45	43.78	78.28	8.77	278.13	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.78	10.25	3.78	4.78	8.77	32.38	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	7.05	6.15	9.76	0	33.19	112
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.6
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.22
Sód [mg]	10%	2000	1037.8	264.64	14.48	741.83	97.2	2155.97	108
Potas [mg]	10%	4700	420.6	1262.47	536.36	479.85	0	2699.29	57
Wapń [mg]	10%	900	73.63	105.51	42.7	65.59	162	449.43	50
Fosfor [mg]	10%	580	284.77	426.06	233.34	316.09	0	1260.27	216
Magnez [mg]	10%	304.5	110.54	104.9	103.67	95.79	0	414.92	135
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	3.83	1.75	3.55	0	12.76	199
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	78.53	21.82	57	0	163.88	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.35	0	3.17	33
witamina E [mg]	30%	9	3.04	3.32	3.87	5.95	0	16.19	180
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.32	0.4	0.31	0	1.35	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.41	0.09	0.24	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.28	14.97	3.93	5.88	0	30.07	261
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	47.12	13.09	34.19	0	98.33	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	0.73	0.04	2.06	0.27	5.38	120

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-10

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	529.4	673.6	189.1	546.4	51	1989.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2222.4	2834.5	798.7	2291	215.1	8361.8	99
Białko [g]	10%	100	24.3	46.5	21.5	23.8	2.1	118.4	119
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	19.1	3.9	21.3	1.3	63.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	2.7	0.3	6.4	0.2	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	8.7	0.7	1.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	5	2.5	4.5	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	107.7	0	0	0	235.5	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.71	83.45	17.34	69.39	7.55	251.46	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.42	18.03	14.51	2.88	7.29	46.15	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.11	9.1	0.83	9.4	0	30.46	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.65
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.15
Sód [mg]	10%	2000	1061.65	309.02	64.01	1288.08	756	3478.77	173
Potas [mg]	10%	4700	530.4	1331.56	204.93	473.53	0	2540.44	53
Wapń [mg]	10%	900	95.68	106.15	17.68	44.38	0	263.9	30
Fosfor [mg]	10%	580	354.52	474.66	77.69	265.51	0	1172.39	202
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	92.06	33.35	92.35	0	316.62	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	2.9	0.57	3.43	0	11.51	180
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	21.5	8.7	11.62	0	54.59	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.8	0	1.01	0	3.78	38
witamina E [mg]	30%	9	3.22	4.05	1.96	2.87	0	12.12	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.27	0.17	0.32	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.4	0.04	0.12	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	18.56	0.77	5.59	0	30.25	263
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	12.9	5.22	6.97	0	32.75	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.85	0.17	3.57	2.1	8.69	194

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2002.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8412	100
Białko [g]	10%	100	106.8	107
Tłuszcz [g]	10%	66	64.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	265.98	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	41.34	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.86	113
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	53	-	46
Sód [mg]	10%	2000	2880.57	144
Potas [mg]	10%	4700	2424.73	51
Wapń [mg]	10%	900	448.46	50
Fosfor [mg]	10%	580	1138.67	196
Magnez [mg]	10%	304.5	353.72	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.81	185
Witamina A [µg]	25%	565	104.28	18
Witamina D [µg]	10%	10	3.55	36
witamina E [mg]	30%	9	13.91	155
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.14	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	23.51	204
Witamina C [mg]	55%	67.5	62.57	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.2	160