

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-7.09.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-01
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, 2025-09-01				
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: 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	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 krem kalafiorowa 300.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, 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	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 (karoten)]. 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: #	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 5. p#w Filet Żłocisty/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 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.]	bulgur 30% [składniki: 100% 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 musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%		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 Żłocisty/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.]	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-02

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: cykoria, 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/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# 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# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iż 14%, #Kiełbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 0% 3. 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% 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%	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. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-03

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: cykorja, żyto] 5. # Pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 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/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# 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, 2025-09-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
- p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - 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).] - Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% - Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] - 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.)] Jaja gotowane IŻŻ 50.00g	- 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] - p# Zupa węgierska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, # Passata pomidorowa M 23% [składniki: pomidory, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, Szyńska wieprzowa S 11%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% - Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% - Kapusta kiszona z marchewką 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] - RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	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]	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] - Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% - 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.] - 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%	p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
- p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% - Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] - p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] - 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 digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	- p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - p# Zupa kapuśniak 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% - RW Dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% - 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% - RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	- 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% - Słonecznik prażony S 5.00g	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% - p# Pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe 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%	p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
- p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	- p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - P# Zupa szpinakowa zabelana z białą fasolką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola	p#d Ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 300.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - p# Tłuszcz roślinny do	p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(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]	biała konserwowa DAWTONA 11%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 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%	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. #Pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 53% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, # natka pietruszki świeża 7% [składniki: liście pietruszki]
---	---	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-07

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: 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: 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 IŻŻ 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. RW 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 jabłkowym 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), 2025-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	482.7	705.8	272	476	108.8	2045.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2031.8	2968.4	1143.8	2001.2	457.3	8602.8	102
Białko [g]	10%	100	24.8	46.2	13.8	22	14.8	121.8	122
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	21.5	9.1	13.2	4	59.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	3.1	4.6	3	2.7	16.4	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	9	0.7	4.1	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	5.2	0.7	6.2	0	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	89.3	0	5	0	95.2	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.01	86.28	34.41	72.33	3.24	271.29	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.13	15.68	15.95	2.91	2.7	41.39	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	9.12	1.86	10.55	0	32.06	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.06
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.62
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.32
Sód [mg]	10%	2000	1477.45	558.95	175.33	1366.04	378	3955.79	198
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1416.04	102.33	528.33	0	2549.66	54
Wapń [mg]	10%	900	69.58	127.32	304.56	89.34	0	590.82	66
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	448.88	116.9	338.27	0	1186.13	204
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	98.79	34.83	111.95	0	340.37	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.85	1.05	3.91	0	11.47	179
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	104.82	0	13.1	0	131.58	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.34	0	1.37	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	3.46	4.69	0.37	3.32	0	11.87	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.36	0.11	0.31	0	1.12	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.42	0.03	0.23	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	17.73	0.22	5.38	0	28.96	252
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	62.89	0	7.86	0	78.95	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.1	1.55	0.48	3.79	1.05	9.88	220

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	587.7	781.1	207.7	436.4	95.3	2108.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2471.8	3271.9	867.8	1836.9	400	8848.5	105
Białko [g]	10%	100	26.6	33.3	9.3	21.2	5.9	96.5	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	34	10.5	10.2	4	74.6	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	8.6	1.2	2.4	2.4	18.6	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	11	2.9	2.7	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	4.6	4.9	5.6	0	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	256.4	0	2.7	0	260.3	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	91	90.63	21.12	69.82	8.77	281.36	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.61	18.04	3.37	3.47	8.77	39.28	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.39	10.64	4.32	10.03	0	37.4	123
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.65
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.83
Sód [mg]	10%	2000	1524.17	907.19	22.72	767.43	97.2	3318.71	165
Potas [mg]	10%	4700	551.17	540.7	308.77	533.41	0	1934.06	42
Wapń [mg]	10%	900	79.53	146.07	67.09	87.04	162	541.74	60
Fosfor [mg]	10%	580	340.97	256.31	139.74	305.91	0	1042.95	180
Magnez [mg]	10%	304.5	113.29	38.5	62.23	98	0	312.04	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.11	2.38	1.18	3.97	0	11.65	181
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	73.43	28.69	21.49	0	180.8	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.21	0	1.36	0	3.92	40
witamina E [mg]	30%	9	4.14	3.26	4.16	3.6	0	15.18	168
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.11	0.19	0.33	0	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.51	0.09	0.22	0	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.88	1.24	1.19	5.7	0	15.02	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	4.14	17.21	12.89	0	68.57	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.23	2.51	0.06	2.13	0.27	8.29	184

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	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), 2025-09-04

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	529.8	667.9	191.7	512.3	95.3	1997.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2224.6	2796.8	809.3	2154.7	400	8385.5	100
Białko [g]	10%	100	24.3	43.5	8.2	26.5	5.9	108.6	109
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	29.3	3.7	13.9	4	68.7	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	6.7	2.3	2.6	2.4	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	12.7	0	4.5	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	5.5	0	6.7	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	129.3	0	0.8	0	258	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.57	62.87	31.88	75.52	8.77	252.63	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.87	17.78	27.08	6.19	8.77	63.71	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	10.78	1.53	10.6	0	33.45	111
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.52
Sód [mg]	10%	2000	1060.3	1347.5	70.73	1059.27	97.2	3635.02	182
Potas [mg]	10%	4700	551.1	632.17	355.5	634.48	0	2173.26	46
Wapń [mg]	10%	900	86.68	34.26	5.4	115.02	162	403.36	46
Fosfor [mg]	10%	580	355.42	109.77	18	400.25	0	883.44	152
Magnez [mg]	10%	304.5	99.29	21.7	29.7	105.54	0	256.24	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.47	1.19	0.35	3.87	0	9.89	156
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	63.42	6.75	80.33	0	164.16	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.25	0	1.36	0	3.58	37
witamina E [mg]	30%	9	3.65	3.87	0.18	5	0	12.71	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.28	0.03	0.34	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.17	0.08	0.4	0	1.02	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.64	2.96	0.42	6.12	0	15.15	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	38.05	4.05	48.2	0	98.49	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	3.74	0.19	2.94	0.27	9.08	202

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-05

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	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), 2025-09-06

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	504.2	550.3	248.7	502	95.3	1900.7	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2118.7	2315	1046.1	2110.8	400	7990.8	95
Białko [g]	10%	100	22.5	43.2	7.3	18.7	5.9	97.7	98
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	15.2	6.2	14.4	4	55.4	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.1	0.8	2.2	2.4	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.4	1.2	5.2	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.2	3.8	7.1	0	19.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	77.8	0	0.3	0	79.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.82	64.69	43.78	79.36	8.77	270.45	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.78	10.56	3.78	4.28	8.77	32.19	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	9.4	6.15	9.96	0	35.73	119
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.88
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.93
Sód [mg]	10%	2000	1037.8	426.53	14.48	673.05	97.2	2249.08	113
Potas [mg]	10%	4700	420.6	1088.33	536.36	513.21	0	2558.52	54
Wapń [mg]	10%	900	73.63	103.24	42.7	74.85	162	456.43	50
Fosfor [mg]	10%	580	284.77	382.55	233.34	320.12	0	1220.8	210
Magnez [mg]	10%	304.5	110.54	87.52	103.67	99.1	0	400.85	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	3.15	1.75	3.8	0	12.33	192
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	75.7	21.82	64.1	0	168.16	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.35	0	3.17	33
witamina E [mg]	30%	9	3.04	3.3	3.87	5.07	0	15.29	170
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.22	0.4	0.32	0	1.26	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.36	0.09	0.25	0	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.28	14.34	3.93	5.94	0	29.5	257
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	45.42	13.09	38.46	0	100.89	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	1.18	0.04	1.86	0.27	5.62	125

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-07

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	529.4	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	1999	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8395.1	100
Białko [g]	10%	100	105.6	106
Tłuszcz [g]	10%	66	66.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	20.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	148.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	261.64	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	42.55	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	35.01	116
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	53	-	46
Sód [mg]	10%	2000	3041.98	152
Potas [mg]	10%	4700	2434.79	51
Wapń [mg]	10%	900	439.72	49
Fosfor [mg]	10%	580	1103.97	190
Magnez [mg]	10%	304.5	348.2	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.84	185
Witamina A [µg]	25%	565	127.78	22
Witamina D [µg]	10%	10	3.52	36
witamina E [mg]	30%	9	14.39	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	23.07	201
Witamina C [mg]	55%	67.5	70.96	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.6	169