

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.09.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-22
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, 2025-09-22

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# Ser twarogowy chudy 100.00g [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 cukinia 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 Bolognese drobiowe lekkostrawne 350.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1% 4. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	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% 2. Słonecznik nasiona 10.00g	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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Kiełbasa biała 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 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.] 7. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-23

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, 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. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. p#o Filet kurczaka zapiekany po hawajsku 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 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:	1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 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%), 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]

	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, 2025-09-24				
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/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# 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. k# Zupa curry z kurczakiem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 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 200.00g składniki: mąka pełnoziarnista pszenna	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] 2. p# Serek wiejski lekki 150.00g [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/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	gdańskie młyny 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5%		smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-25				
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%), 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/połędwica Ani 60.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. 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# Mieszaneczka 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 iż 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. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g 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, 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, 2025-09-26

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 nasionami 100.00g 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 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. RW Galaretką z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [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).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 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.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-27

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: 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 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 (kotwiczone) (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 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: 7 - Niedziela, 2025-09-28				
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: 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. 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	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	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [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 zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu 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,	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	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% 7. p# Sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 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%		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]	
--	---	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-22

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	537.3	522	280.9	494.2	95.3	1929.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2262.5	2207.5	1179.6	2075.6	400	8125.4	97
Białko [g]	10%	100	34.8	46.2	11.3	17.7	5.9	116.1	116
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	7.9	9.8	16	4	50.6	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	1.6	2.7	4.5	2.4	14.5	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	2.1	1.6	2.4	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	1.3	3.6	5.6	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.7	89.3	0	0	0	92	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.05	67.4	38.49	74.55	8.77	265.28	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.57	17.44	10.94	5.95	8.77	49.7	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	2.06	3.74	9.49	0	25.83	86
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.37
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.82
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.81
Sód [mg]	10%	2000	902.35	412.85	80.11	1249.74	97.2	2742.27	137
Potas [mg]	10%	4700	589.35	897.14	256.05	406.93	0	2149.48	46
Wapń [mg]	10%	900	155.98	60.14	161.55	51.13	162	590.81	66
Fosfor [mg]	10%	580	498.07	419.41	229.68	265.51	0	1412.68	244
Magnez [mg]	10%	304.5	102.89	73.06	79.83	92.8	0	348.59	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.84	1.42	1.89	3.52	0	10.68	167
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	7.28	2.76	7.87	0	31.56	4
Witamina D [µg]	10%	10	1.38	0	0	1.35	0	2.74	28
witamina E [mg]	30%	9	3.47	1.11	2.58	3.09	0	10.27	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.18	0.26	0.31	0	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.29	0.08	0.14	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.79	18.58	0.94	5.26	0	30.58	266
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	4.36	1.65	4.72	0	18.94	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.5	1.14	0.22	3.47	0.27	6.85	151

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-23

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	643.9	232.5	589.8	95.3	2066.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2121.2	2714.1	976.5	2471	400	8682.9	103
Białko [g]	10%	100	22.5	42.8	9.8	22.3	5.9	103.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	13.4	8.2	23.2	4	63.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.5	2.4	3.9	2.4	18.3	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	3	1.4	7.5	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	1.9	2.9	8.4	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	72	0	0	0	73.2	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.5	93.99	31.19	79.34	8.77	288.8	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.41	18.99	6.56	5.71	8.77	45.46	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.66	12.04	2.73	13.26	0	38.7	129
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.17
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.54
Sód [mg]	10%	2000	919.37	878.18	69.92	1098.06	97.2	3062.75	153
Potas [mg]	10%	4700	493.12	1419.47	181.44	530.56	0	2624.6	55
Wapń [mg]	10%	900	73.59	209.71	140.46	82.82	162	668.6	74
Fosfor [mg]	10%	580	291.83	404.45	199.05	309.06	0	1204.42	207
Magnez [mg]	10%	304.5	96.55	91.97	67.77	109.59	0	365.9	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	3.08	1.59	4.63	0	12.83	200
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	119.99	0	61.2	0	238.39	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.81	0	1.35	0	3.52	36
witamina E [mg]	30%	9	3.96	2.81	1.93	5.96	0	14.67	162
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.31	0.21	0.37	0	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.49	0.06	0.21	0	0.96	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	14.1	0.72	6.29	0	26.98	235
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	71.99	0	36.72	0	143.03	212
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	2.43	0.19	3.05	0.27	7.65	170

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-24

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	870.9	159.8	461.4	95.3	2057.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1974.6	3648.8	672.5	1940.3	400	8636.4	103
Białko [g]	10%	100	19.8	30.9	17	20.6	5.9	94.4	95
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	40.1	5.4	12.7	4	75.5	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	5.5	2.9	2.9	2.4	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	20	0	2.4	0	26.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	9.7	0	5.6	0	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	187.2	0	0	0	315	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.97	98.9	10.8	70.69	8.77	262.14	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	2.54	24.37	9.99	2.02	8.77	47.71	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	4.84	0	9.49	0	24.55	82
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.62
Sód [mg]	10%	2000	1250.65	469.27	1134	1244.88	97.2	4196.01	210
Potas [mg]	10%	4700	468.75	387.93	0	406.93	0	1263.63	27
Wapń [mg]	10%	900	90.73	116.96	0	51.13	162	420.83	47
Fosfor [mg]	10%	580	358.12	482.3	0	265.51	0	1105.93	191
Magnez [mg]	10%	304.5	115.04	171.24	0	92.8	0	379.09	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	4.33	0	3.52	0	12.28	192
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	111.97	0	7.87	0	126.37	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.81	0	1.35	0	4.12	42
witamina E [mg]	30%	9	3.22	6.79	0	3.09	0	13.11	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.23	0	0.31	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.38	0	0.14	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.3	4.48	0	5.26	0	15.04	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	2.76	0	4.72	0	11.4	17
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	1.3	3.15	3.45	0.27	10.49	232

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-25

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	535.5	626.3	110	536.2	108.8	1916.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2251.8	2635.9	461.7	2249.8	457.3	8056.7	96
Białko [g]	10%	100	28.9	37.8	6.7	24.1	14.8	112.5	113
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	17.1	4.1	17.5	4	58	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	17.7	-
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	12.06	77.42	3.24	253.76	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.45	17.58	10.26	5.8	2.7	40.81	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	9.45	1.35	14.14	0	35.48	119
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	28.55
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.46
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	41.98
Sód [mg]	10%	2000	1232.65	580.99	102.6	832.41	378	3126.67	157
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1251.37	162.45	667.61	0	2584.39	55
Wapń [mg]	10%	900	69.58	108.04	181.8	52.49	0	411.91	46
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	398.98	18.9	279.57	0	979.53	169
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	80.51	6.75	99.97	0	282.03	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.17	0.45	3.94	0	11.23	176
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	20.11	10.72	67.3	0	111.78	20
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	0.05	6.15	0	12.9	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.25	0.02	0.35	0	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.42	0.02	0.18	0	0.8	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	13.16	0.19	6.62	0	25.59	223
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	12.06	6.43	40.38	0	67.07	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	1.61	0.28	2.31	1.05	7.81	173

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-26

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	554.9	681.7	145.2	524.1	95.3	2001.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2330.5	2868.4	606.3	2198.9	400	8404.2	100
Białko [g]	10%	100	28.7	34.7	7	21.3	5.9	97.7	98
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	20.2	8.5	18.5	4	69.3	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	2.3	2.2	3.1	2.4	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	10.2	1.6	3.2	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.4	3.4	5.8	0	20.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	60.3	0	63.4	0	124.7	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.09	93.91	10.67	73.36	8.77	261.81	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.68	12.23	4.9	3.8	8.77	34.39	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.89	7.66	1.07	10.91	0	30.54	102
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.76
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.92
Sód [mg]	10%	2000	2627.2	341.44	53.48	1088.5	97.2	4207.83	210
Potas [mg]	10%	4700	490.8	600.69	125.25	648.85	0	1865.6	40
Wapń [mg]	10%	900	374.05	140.35	100.57	79.34	162	856.32	96
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	149.52	151.38	325.53	0	913	157
Magnez [mg]	10%	304.5	96.14	39.77	66.48	105.32	0	307.72	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	1.73	1.47	4.56	0	11.47	179
Witamina A [μg]	25%	565	59.02	93.89	0	36.65	0	189.57	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.56	0	1.65	0	3.57	37
witamina E [mg]	30%	9	4.05	5.47	2.88	3.95	0	16.37	182
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0.11	0.36	0	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.21	0.04	0.27	0	0.74	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.87	2.51	0.58	5.89	0	14.88	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	40.42	0	21.99	0	97.83	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.29	0.94	0.14	3.02	0.27	10.51	233

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-27

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	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), 2025-09-28

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	529.4	783.9	108.8	513.2	51	1986.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2222.4	3290.6	457.3	2163.8	215.1	8349.4	99
Białko [g]	10%	100	24.3	49	14.8	25.6	2.1	116.1	116
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	29.3	4	13.6	1.3	66.1	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	4.9	2.7	3.8	0.2	16.1	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	12.7	0	2	0	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	7.4	0	4.2	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	144	0	1	0	272.9	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.71	85.35	3.24	72.44	7.55	242.31	102
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.42	15.95	2.7	6.38	7.29	35.74	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.11	9.15	0	0.91	0	21.18	71
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	27
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.99
Sód [mg]	10%	2000	1061.65	533.83	378	1035.63	756	3765.12	189
Potas [mg]	10%	4700	530.4	1062.31	0	271.75	0	1864.47	40
Wapń [mg]	10%	900	95.68	121.96	0	68.68	0	286.33	33
Fosfor [mg]	10%	580	354.52	207.77	0	153.37	0	715.67	123
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	54.93	0	14.95	0	168.73	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	2.34	0	0.63	0	7.58	119
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	56.79	0	13.95	0	83.49	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	1.04	0	1.37	0	4.38	44
witamina E [mg]	30%	9	3.22	5.43	0	2.54	0	11.2	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.17	0	0.05	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.29	0	0.29	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	5.37	0	0.7	0	11.41	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	34.07	0	8.36	0	50.09	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	1.48	1.05	2.87	2.1	9.41	210

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1994.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8379.2	100
Białko [g]	10%	100	105.9	106
Tłuszcz [g]	10%	66	64.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	161.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	261.68	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	42.81	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	29.87	100
% energii z białka	10%	19	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	46
Sód [mg]	10%	2000	3388.6	170
Potas [mg]	10%	4700	2152.14	46
Wapń [mg]	10%	900	556.29	62
Fosfor [mg]	10%	580	1080.22	186
Magnez [mg]	10%	304.5	314.8	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.12	174
Witamina A [µg]	25%	565	139.89	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.67	38
witamina E [mg]	30%	9	13.77	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.97	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.83	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	72.46	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.47	188