

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 29.09-5.10.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-29
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, 2025-09-29				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (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 marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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, 2025-09-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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/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 iżż 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. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	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: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. # Galaretka z rybą (dorsz) i jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, #Dorsz mrożony 33% [składniki: ryba], jaja gotowane iżż 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-01

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 (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, porzeczek 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, 2025-10-02				
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. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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 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% 3. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% 5. Kapusta kiszona z marchewką 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 6. 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%	1. # koktajl pietruszkowy 300.00g składniki: Skyr naturalny 40% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], p# Jogurt naturalny 40% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 20%, # natka pietruszki świeża 1% [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/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. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-03

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. 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# Mieszanka 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. RW 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 270.00g składniki: Woda wodociągowa 32%, Cukinia 27%, Kasza gryczana 14%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. p# Jogurt z nasionami 150.00g 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, 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, 2025-10-04

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	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 szpinakowa zabelana z białą fasolką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 2. Ogórek 100.00g 3. Dynia pestki 15.00g	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	1. 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 łubczyka, 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 120.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 53% [składniki: ciecierzycza, 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, 2025-10-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 5. 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. #Rolada pieczona z pieczarkami 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 68%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. Brokuły ugotowane 200.00g 7. 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%	1. p#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 300.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 0%	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), 2025-09-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	482.7	711	272	476	108.8	2050.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2031.8	2989.8	1143.8	2001.2	457.3	8624.1	103
Białko [g]	10%	100	24.8	45	13.8	22	14.8	120.7	121
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	21.3	9.1	13.2	4	59.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	3	4.6	3	2.7	16.2	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	89.89	34.41	72.33	3.24	274.9	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.13	18.39	15.95	2.91	2.7	44.09	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	10.63	1.86	10.55	0	33.58	111
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.53
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.58
Sód [mg]	10%	2000	1477.45	475.66	175.33	1366.04	378	3872.5	194
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1474.98	102.33	528.33	0	2608.6	55
Wapń [mg]	10%	900	69.58	95.45	304.56	89.34	0	558.94	63
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	447.31	116.9	338.27	0	1184.56	204
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	95.41	34.83	111.95	0	336.98	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.97	1.05	3.91	0	11.6	181
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	70.82	0	13.1	0	97.58	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.34	0	1.37	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	3.46	3.97	0.37	3.32	0	11.15	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.34	0.11	0.31	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.41	0.03	0.23	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	17.71	0.22	5.38	0	28.95	252
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	42.49	0	7.86	0	58.54	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.1	1.32	0.48	3.79	1.05	9.68	215

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	587.7	781.1	51	449.7	95.3	1964.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2471.8	3271.9	215.1	1892.1	400	8251.1	98
Białko [g]	10%	100	26.6	33.3	2.1	22.9	5.9	91.1	91
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	34	1.3	11.2	4	66.4	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	8.6	0.2	2.4	2.4	17.6	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	11	0	3.3	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	4.6	0	5.8	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	256.4	0	76.1	0	333.7	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	91	90.63	7.55	69.2	8.77	267.17	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.61	18.04	7.29	2.7	8.77	42.42	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.39	10.64	0	10.23	0	33.27	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.51
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.59
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.9
Sód [mg]	10%	2000	1524.17	907.19	756	673.6	97.2	3958.17	198
Potas [mg]	10%	4700	551.17	540.7	0	549.67	0	1641.55	36
Wapń [mg]	10%	900	79.53	146.07	0	66.84	162	454.44	50
Fosfor [mg]	10%	580	340.97	256.31	0	315.04	0	912.33	157
Magnez [mg]	10%	304.5	113.29	38.5	0	99.09	0	250.9	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.11	2.38	0	4.35	0	10.85	169
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	73.43	0	17.98	0	148.6	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.21	0	1.71	0	4.28	43
witamina E [mg]	30%	9	4.14	3.26	0	3.7	0	11.12	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.11	0	0.34	0	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.51	0	0.26	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.88	1.24	0	5.74	0	13.87	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	4.14	0	10.78	0	49.24	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.23	2.51	2.1	1.87	0.27	9.89	219

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-01

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	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), 2025-10-02

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	524.5	667.9	197.2	557.5	95.3	2042.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2205.8	2796.8	833.7	2341.8	400	8578.2	102
Białko [g]	10%	100	28.8	43.5	18.1	20.7	5.9	117.2	118
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	29.3	3.3	17.5	4	68.7	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	6.7	1.9	3.3	2.4	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	12.7	0	6.1	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	5.5	0	7.4	0	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	129.3	0	58.5	0	189.7	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.92	62.87	24	85.29	8.77	255.87	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.26	17.78	21.57	7.17	8.77	60.57	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	10.78	0.9	12.18	0	34.4	115
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.79
Sód [mg]	10%	2000	1027.9	1347.5	120.05	1101.5	97.2	3694.17	184
Potas [mg]	10%	4700	546.15	632.17	210.77	826.48	0	2215.58	47
Wapń [mg]	10%	900	112.78	34.26	131.26	98.93	162	539.24	61
Fosfor [mg]	10%	580	390.07	109.77	10.67	353.27	0	863.79	149
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	21.7	17.6	115.1	0	253.26	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.75	1.19	0.21	4.4	0	9.56	150
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	63.42	4	69.06	0	150.13	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.25	0	1.63	0	3.26	33
witamina E [mg]	30%	9	3.47	3.87	0.11	5.43	0	12.89	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.28	0.01	0.38	0	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.17	0.05	0.29	0	0.9	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.7	2.96	0.25	6.87	0	15.79	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	38.05	2.4	41.43	0	90.08	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	3.74	0.33	3.05	0.27	9.23	205

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-03

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	517.2	557.4	217.9	539.1	149.8	1981.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2175.9	2336.9	909.4	2263	625	8310.3	99
Białko [g]	10%	100	27.7	35.3	10.5	17.6	10.8	102	103
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	21.9	12.7	18.1	9.4	75.8	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	2.6	3.3	2.5	6.4	19.6	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	11.1	2.4	7.5	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	6.2	5.2	8.3	0	25.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0	0	24	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.59	59.38	16.01	82.24	5.4	239.63	101
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.15	12.2	7.36	5.3	5.4	37.42	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.89	9.66	1.6	11.71	0	33.88	112
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.6
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	39.77
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	38.63
Sód [mg]	10%	2000	1025.2	159.11	80.22	674.32	54	1992.87	100
Potas [mg]	10%	4700	490.8	1225.93	187.88	671.72	0	2576.34	54
Wapń [mg]	10%	900	71.38	155.42	150.86	66.54	0	444.21	49
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	393.21	227.07	277.8	0	1184.66	204
Magnez [mg]	10%	304.5	96.14	149.64	99.73	100.09	0	445.62	147
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	4.31	2.2	4.07	0	14.3	223
Witamina A [μg]	25%	565	59.02	46.33	0	19.67	0	125.03	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.1	0	1.35	0	3.8	39
witamina E [mg]	30%	9	4.05	4.47	4.33	5.32	0	18.19	202
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.4	0.16	0.34	0	1.24	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.48	0.06	0.14	0	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.87	5.86	0.88	5.97	0	18.59	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	27.8	0	11.8	0	75.02	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	0.44	0.22	1.87	0.15	4.98	110

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-04

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	504.2	550.3	223.6	559.8	95.3	1933.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2118.7	2315	933.8	2353.1	400	8120.7	97
Białko [g]	10%	100	22.5	43.2	18.7	22.1	5.9	112.5	113
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	15.2	13	17	4	64.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.1	5.2	2.4	2.4	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.4	1.9	6.6	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.2	2.8	7.8	0	19.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	77.8	0	0.5	0	79.3	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.82	64.69	8.41	84.47	8.77	240.18	102
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.78	10.56	4.87	4.8	8.77	33.8	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	9.4	1.16	10.06	0	30.84	103
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.14
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	41.14
Sód [mg]	10%	2000	1037.8	426.53	381.33	693.28	97.2	2636.15	132
Potas [mg]	10%	4700	420.6	1088.33	221.85	539.11	0	2269.9	48
Wapń [mg]	10%	900	73.63	103.24	19.3	88.7	162	446.89	49
Fosfor [mg]	10%	580	284.77	382.55	178.65	345.18	0	1191.16	206
Magnez [mg]	10%	304.5	110.54	87.52	80.1	101.62	0	379.79	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	3.15	2.2	3.95	0	12.93	201
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	75.7	6	67.66	0	155.89	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.36	0	3.17	33
witamina E [mg]	30%	9	3.04	3.3	2.84	5.63	0	14.81	166
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.22	0.04	0.32	0	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.36	0.07	0.31	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.28	14.34	0.37	5.99	0	25.99	226
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	45.42	3.59	40.59	0	93.53	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	1.18	1.05	1.92	0.27	6.59	147

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-05

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	529.4	629.9	223.1	546.4	51	1980	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2222.4	2652.6	946.9	2291	215.1	8328.2	98
Białko [g]	10%	100	24.3	40.8	23.5	23.8	2.1	114.7	115
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	16.4	0.8	21.3	1.3	57.7	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	5	0.1	6.4	0.2	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	4	0.3	1.9	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	2.3	0.3	4.5	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	44.3	0	0	0	172.1	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.71	83.52	30.7	69.39	7.55	264.88	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.42	12.67	17.23	2.88	7.29	43.5	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.11	7.9	0.83	9.4	0	29.26	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.23
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.58
Sód [mg]	10%	2000	1061.65	190.95	74.26	1288.08	756	3370.94	169
Potas [mg]	10%	4700	530.4	1070.72	46.05	473.53	0	2120.72	45
Wapń [mg]	10%	900	95.68	132.76	6.56	44.38	0	279.4	32
Fosfor [mg]	10%	580	354.52	293.49	52.62	265.51	0	966.15	167
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	68.01	15.67	92.35	0	274.89	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	3.13	0.47	3.43	0	11.65	182
Witamina A [µg]	25%	565	12.75	93.05	0	11.62	0	117.42	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.96	1.34	0	1.01	0	4.32	43
witamina E [mg]	30%	9	3.22	3.03	0.17	2.87	0	9.3	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.19	0.04	0.32	0	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.48	0.01	0.12	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	6.27	0.09	5.59	0	17.29	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	55.83	0	6.97	0	70.45	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.53	0.2	3.57	2.1	8.42	188

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1994.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8377.5	100
Białko [g]	10%	100	108	109
Tłuszcz [g]	10%	66	66.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	19.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	140.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	257.52	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	42.97	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.55	111
% energii z białka	10%	20	-	24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	53	-	45
Sód [mg]	10%	2000	3177.02	159
Potas [mg]	10%	4700	2279.42	48
Wapń [mg]	10%	900	456.72	51
Fosfor [mg]	10%	580	1076.01	186
Magnez [mg]	10%	304.5	337.32	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.98	187
Witamina A [µg]	25%	565	121.58	21
Witamina D [µg]	10%	10	3.61	37
witamina E [mg]	30%	9	13.54	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.66	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	67.25	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.94	176