

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.09.2025 rok
Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-08
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, 2025-09-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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. p# Ser twarogowy chudy 80.00g [składniki: mleko , bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Zupa ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. # pulpety drobiowe pieczone, posypane serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli, z	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. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. # pasta z soczewicy i kopru 80.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. 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]	dodatkiem kopru i słonecznika 250.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 4. 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 uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. 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] 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-09				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne]	1. p# Zupa pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew,	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	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]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. 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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. 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	pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 4. 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] 5. RW Naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe (jaja) 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%	(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. p# Pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 80.00g 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 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.)
---	---	---

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 4. 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.] 5. Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 60.00g 6. 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]	1. RW Zupa parzybroda (ze białej kapusty) 2 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 1%, Sól biała 0% 2. 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%, Bazylija suszona 1% 3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza 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. k# 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] 6. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. p# Jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. p# Pasta z makrelą i bulgurem 60.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwicone) (GNS) lub okrężnice (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], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek,	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

			woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	--	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-11

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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 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. 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]	1. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 2. p#o Gulasz węgierski (z indykiem) 350.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ogórek kwaszony 100.00g 4. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 5. 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]	1. Brzoskwinia 60.00g 2. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik nasiona 15.00g 4. Płatki owsiane 30.00g	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 40.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 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]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,	1. P# Zupa pomidorowa, zabelana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14%	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem, płatkami 150.00g składniki: Skyr naturalny 51% [składniki: mleko	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

woda] 2. 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).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], 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. Ser Hit Ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 6. Jaja gotowane IŻŻ 100.00g	[składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. RW Dorsz pieczony 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. 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] 7. p# Sos chrzanowy 60.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 34%, # Płatki górskie M 11% [składniki: płatki w 100% owsiane], Słonecznik nasiona 3%	woda] 2. 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).] 3. p# Pasta z dorsza pomidorowa 100.00g 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% 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	
--	---	--	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-13

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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. 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.)] 6. 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]	1. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 2. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. P# Udko kurczaka duszone w sosie serowym 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Woda wodociągowa 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, p# Ser Mozzarella light 5% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi i bananem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 2. Słonecznik nasiona 5.00g	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. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 4. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 60.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

	proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]			
	5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]			

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-14

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) 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).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 5. 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] 6. p# Serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. 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% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 6. 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]	1. p#d koktajl z truskawką i bananem 400.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 40.00g [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.] 4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [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.)] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	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), 2025-09-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	507.9	731.6	197.2	484.6	133.6	2055.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2140.2	3069.1	833.7	2038.1	559.5	8640.8	103
Białko [g]	10%	100	31.5	42.7	18.1	16.1	14.8	123.5	124
Tłuszcz [g]	10%	66	10.4	28.9	3.3	13.2	6.7	62.7	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.4	5	1.9	2	4	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	9.9	0	5.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	10.7	0	6.3	0	22.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.3	98.2	0	0	0	100.5	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.4	79.11	24	80.2	3.37	264.1	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.69	14.66	21.57	1.79	3.37	47.11	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.11	8.32	0.9	9.86	0	30.2	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.92
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.51
Sód [mg]	10%	2000	1076.32	1065.05	120.05	653.46	378	3292.9	165
Potas [mg]	10%	4700	551.37	1470.04	210.77	508.01	0	2740.19	58
Wapń [mg]	10%	900	147.7	192.4	131.26	52.94	0	524.31	58
Fosfor [mg]	10%	580	453.97	590.36	10.67	278.3	0	1333.31	230
Magnez [mg]	10%	304.5	100.82	193.06	17.6	98.16	0	409.66	134
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.93	3.75	0.21	3.67	0	11.58	181
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	37.26	4	10.75	0	64.77	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.38	0.6	0	1.01	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	3.05	7.9	0.11	3.8	0	14.87	165
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.45	0.01	0.33	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.4	0.05	0.15	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.44	9.68	0.25	5.56	0	20.94	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	18.91	2.4	6.45	0	35.42	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.98	2.95	0.33	1.81	1.05	8.23	183

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	481.8	785.2	51	541.1	77.7	1937	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2028.4	3305.3	215.1	2271	330.4	8150.5	97
Białko [g]	10%	100	24.5	52.8	2.1	26.8	12.4	118.9	119
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	22.4	1.3	18.6	0	53.9	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	4.3	0.2	4.4	0	11.8	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	8.5	0	4.6	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.1	0	6.5	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	194	0	6.7	0	201.6	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.01	96.95	7.55	72.08	7.02	258.63	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.36	15.28	7.29	3.77	7.02	37.73	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.12	8.08	0	11.14	0	29.35	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	29.6
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.41
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.99
Sód [mg]	10%	2000	1476.1	261.23	756	1021.52	54	3568.87	179
Potas [mg]	10%	4700	498.9	1051.67	0	573.15	0	2123.73	45
Wapń [mg]	10%	900	65.53	137.29	0	103.58	0	306.41	34
Fosfor [mg]	10%	580	282.97	521.01	0	359.52	0	1163.5	201
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	77.48	0	98.08	0	269.91	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.43	2.52	0	4.12	0	10.08	158
Witamina A [μg]	25%	565	11.77	76.49	0	17.77	0	106.04	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.3	0	1.38	0	4.04	41
witamina E [mg]	30%	9	3.37	2.9	0	3.62	0	9.9	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.21	0	0.33	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.64	0	0.3	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.61	16.79	0	5.43	0	27.84	242
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	5.98	0	10.66	0	23.71	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.1	0.72	2.1	2.83	0.15	8.92	199

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	494.7	619.2	290.5	466.9	108.8	1980.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2081.5	2607.1	1212.6	1963.3	457.3	8322	99
Białko [g]	10%	100	24.7	36.4	14	17.3	14.8	107.3	107
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	14.8	17	12.8	4	61.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	2.1	4.4	3.1	2.7	15.3	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	6.5	3.2	2.2	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	3.8	6.9	4.7	0	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	73.1	0	0.1	0	74.2	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.82	90.89	21.34	75.47	3.24	266.78	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.75	18.87	9.81	3.42	2.7	40.58	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	11.86	2.14	9.97	0	34.7	116
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.46
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.13
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	42.41
Sód [mg]	10%	2000	1337.95	335.45	106.96	1001.35	378	3159.73	158
Potas [mg]	10%	4700	466.5	1453.54	250.51	483.76	0	2654.33	56
Wapń [mg]	10%	900	75.88	154.18	201.15	49.86	0	481.08	53
Fosfor [mg]	10%	580	283.87	398.66	302.76	266.29	0	1251.59	216
Magnez [mg]	10%	304.5	109.64	93.62	132.97	95.59	0	431.83	142
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.02	2.94	3.69	0	13.32	208
Witamina A [μg]	25%	565	9.37	44.56	0	13.7	0	67.65	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.99	5.77	3.05	0	15.23	169
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.3	0.22	0.32	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.36	0.08	0.14	0	0.73	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.29	13.66	1.17	5.61	0	25.75	224
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.62	26.74	0	8.22	0	40.59	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.71	0.93	0.29	2.78	1.05	7.89	176

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-11

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	480.8	612.8	301.4	504.6	95.3	1995	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2024.3	2574.4	1264.5	2117.1	400	8380.5	100
Białko [g]	10%	100	23.3	41.9	12.9	21.4	5.9	105.7	105
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	19.2	12	16.9	4	63.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.6	3.3	3.2	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.8	1.8	4.4	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.8	4.7	5.8	0	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0	0	24	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.78	73.71	37.23	72.7	8.77	269.21	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.22	16.25	13.4	2.6	8.77	46.26	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.48	11.7	3.69	12.34	0	38.23	127
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.73
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.06
Sód [mg]	10%	2000	1166.05	957.52	100.57	1093.52	97.2	3414.87	171
Potas [mg]	10%	4700	486.75	1335.83	317.38	458.07	0	2598.04	55
Wapń [mg]	10%	900	67.33	122.85	199.12	64.82	162	616.14	68
Fosfor [mg]	10%	580	287.47	441.32	235.7	263.86	0	1228.37	212
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	213.66	87.61	92.39	0	489.37	160
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.48	4.28	1.94	3.8	0	13.51	210
Witamina A [μg]	25%	565	57.15	105.14	1.21	12.67	0	176.18	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	3.47	4.7	3.7	3.42	0	15.29	170
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.44	0.27	0.31	0	1.35	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.32	0.09	0.13	0	0.74	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	5.9	1.6	5.29	0	18.66	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.29	57.23	0.72	7.6	0	99.86	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	2.65	0.27	3.03	0.27	8.53	190

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-12

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	555	755.9	141.7	496.4	95.3	2044.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2330.8	3170.4	598.2	2085.7	400	8585.2	103
Białko [g]	10%	100	29.9	33.9	11.3	16.5	5.9	97.7	98
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	28.6	2.8	15	4	68.7	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	8.1	0.3	2	2.4	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	10.5	0.7	6.1	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.3	1.5	6.8	0	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	30.7	0	0	0	285.4	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.82	97.09	18.37	79.42	8.77	276.5	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.65	12.11	6.56	4.23	8.77	35.35	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.12	12.84	1.43	11.16	0	35.56	119
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.98
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.43
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.6
Sód [mg]	10%	2000	1218.7	906.62	29.12	656.18	97.2	2907.84	145
Potas [mg]	10%	4700	583.5	490.72	149.23	576.34	0	1799.8	37
Wapń [mg]	10%	900	101.08	61.34	16.16	65.78	162	406.37	45
Fosfor [mg]	10%	580	431.47	247.11	101.21	276.35	0	1056.15	182
Magnez [mg]	10%	304.5	119.09	97.42	34.67	98.42	0	349.62	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	2.12	0.85	3.84	0	11.97	186
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	10.13	3.85	13.49	0	37.75	7
Witamina D [μg]	10%	10	2.23	0.38	0	1.01	0	3.63	36
witamina E [mg]	30%	9	3.19	3.87	1.08	4.12	0	12.28	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.35	0.14	0.32	0	1.18	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.12	0.04	0.13	0	0.8	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.65	5.19	0.46	5.56	0	16.88	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	6.07	2.31	8.09	0	22.65	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.38	2.51	0.08	1.82	0.27	7.26	161

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-13

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	534.3	605.2	296.4	475.2	108.8	2020	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2244.2	2544.1	1248	2001.6	457.3	8495.3	101
Białko [g]	10%	100	26.4	27.8	10.6	26.1	14.8	106	106
Tłuszcz [g]	10%	66	17	18.8	7.9	10.3	4	58.2	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.7	2.8	2.3	2.7	15.7	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	7.3	1.1	2.5	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	4.3	2.2	5.7	0	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.2	58	0	0.9	0	115.2	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.27	85.58	47.32	74.3	3.24	284.72	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.13	15.18	22.54	5.54	2.7	50.11	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.08	9.08	3.61	10.08	0	33.86	113
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.86
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.81
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.33
Sód [mg]	10%	2000	913.69	438.16	88.78	1129.38	378	2948.04	147
Potas [mg]	10%	4700	646.05	963.75	445.63	575.27	0	2630.71	56
Wapń [mg]	10%	900	87.82	135.71	170.59	87.65	0	481.79	54
Fosfor [mg]	10%	580	391.66	203.97	180.18	377.11	0	1152.93	199
Magnez [mg]	10%	304.5	108.71	63.42	79.6	98.11	0	349.85	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.33	2.3	1.65	3.74	0	12.04	188
Witamina A [μg]	25%	565	10.93	40.06	5.62	62.62	0	119.25	21
Witamina D [μg]	10%	10	2.12	0.46	0	1.36	0	3.96	40
witamina E [mg]	30%	9	3.45	3.58	1.55	4.32	0	12.91	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.2	0.2	0.33	0	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.21	0.12	0.36	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.39	3.96	0.89	6.27	0	19.52	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	24.03	3.37	37.57	0	71.55	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.53	1.21	0.24	3.13	1.05	7.37	164

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-14

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	490.2	691	244.5	432.4	51	1909.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2061.3	2909.1	1030.1	1819.9	215.1	8035.8	97
Białko [g]	10%	100	22.7	47.3	9.4	18.5	2.1	100.2	100
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	19.3	6	10.2	1.3	50.8	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	2.8	3.3	2.2	0.2	13	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	8.9	0	1.9	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	5	0.2	4.6	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	101.5	0	0	0	229.3	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.77	85.35	39.69	71.6	7.55	277.98	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.19	10.39	34.2	3.29	7.29	60.37	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.12	7.07	3.15	10.17	0	30.51	103
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.59
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.31
Sód [mg]	10%	2000	841.15	187.83	131.4	1085.58	756	3001.97	150
Potas [mg]	10%	4700	547.05	1204.28	475.2	465.43	0	2691.97	58
Wapń [mg]	10%	900	82.63	145.44	244.8	50.23	0	523.11	58
Fosfor [mg]	10%	580	356.32	460.52	40.5	269.11	0	1126.45	193
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	95.28	38.7	94.15	0	326.98	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.24	3.65	0.99	3.7	0	12.59	196
Witamina A [μg]	25%	565	11.77	35.9	51.3	58.87	0	157.85	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.8	0	1.01	0	3.44	34
witamina E [mg]	30%	9	3.06	3.7	0.27	3.55	0	10.6	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.28	0.05	0.31	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.44	0.14	0.17	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.63	17.25	0.66	5.86	0	29.4	256
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	21.54	30.78	35.32	0	94.71	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.52	0.36	3.01	2.1	7.5	166

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1991.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8372.9	100
Białko [g]	10%	100	108.5	108
Tłuszcz [g]	10%	66	59.9	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.3	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	147.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	271.13	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	45.36	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.2	111
% energii z białka	10%	20	-	25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	53	-	48
Sód [mg]	10%	2000	3184.89	159
Potas [mg]	10%	4700	2462.68	52
Wapń [mg]	10%	900	477.03	53
Fosfor [mg]	10%	580	1187.47	205
Magnez [mg]	10%	304.5	375.32	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.16	190
Witamina A [µg]	25%	565	104.21	18
Witamina D [µg]	10%	10	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	13.01	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.71	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	55.5	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.96	177