

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

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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszen ny, cukier, mąka ze słoju pszen neg, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy	1. p# Zupa ogórkowa 350.00g 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. 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	1. # koktajl pietruszkowy 200.00g 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]

(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. 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]	biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. # 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% 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	pośilek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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 (karoten).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. 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.] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól,	1. p# Zupa pieczarkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. 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% 3. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 150.00g 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]	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) 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 (karoten).] 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. 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 smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. 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]				
Dzień: 3 - Środa, 2025-09-10				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,	1. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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%, Bazylia suszona 1% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g 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]	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. 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 70.00g 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 (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy,	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

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.) 7. Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 60.00g 8. 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# 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]		sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, gumka 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, 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%	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-11				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8)	1. p# Zupa jarzynowa zabeliana jogurtem 350.00g 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) 250.00g 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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 5. p# Kompot wieloowocowy	1. Brzoskwinia 50.00g 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik nasiona 5.00g 4. Płatki owsiane 20.00g	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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 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,	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. p#w Filet Złocisty/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.] 8. 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]	200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanina kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Butki grahamki 55.00g 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez	1. P# Zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], 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	1. # jogodeser: skyr z arbuзем i słonecznikiem, płatkami 200.00g składniki: Skyr naturalny 51% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 34%, # Płatki górskie M 11% [składniki: płatki w 100% owsiane], Słonecznik nasiona 3%	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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 4. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego],	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. 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.] 8. p# Serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	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]		# koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
--	---	--	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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	1. p# Zupa krupnik 350.00g 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	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%	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# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 4. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 7. 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.)] 8. 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]	jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. P# Udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g 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 proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 5. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]		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.] 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]	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 7. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 8. 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# Rosół świąteczny 250.00g 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 100.00g 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 150.00g 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/polędwica 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	770.6	500.7	131.5	484.6	133.6	2021.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3247	2101.7	555.8	2038.1	559.5	8502.4	102
Białko [g]	10%	100	35.3	34.1	12.1	16.1	14.8	112.5	112
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	18.5	2.2	13.2	6.7	57	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	3.8	1.3	2	4	16.7	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	7.9	0	5.3	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	4.2	0	6.3	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	95.2	0	0	0	105.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	128.69	52.61	16	80.2	3.37	280.89	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.49	13.68	14.38	1.79	3.37	47.73	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.76	6.6	0.6	9.86	0	32.84	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.05
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.54
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.42
Sód [mg]	10%	2000	2089.59	1009.87	80.03	653.46	378	4210.96	210
Potas [mg]	10%	4700	959.34	1221.93	140.51	508.01	0	2829.8	60
Wapń [mg]	10%	900	484.08	158.21	87.5	52.94	0	782.74	88
Fosfor [mg]	10%	580	682.16	399.36	7.11	278.3	0	1366.94	236
Magnez [mg]	10%	304.5	184.48	106.57	11.73	98.16	0	400.96	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.13	2.63	0.14	3.67	0	12.58	196
Witamina A [µg]	25%	565	14.32	34.85	2.66	10.75	0	62.61	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.54	0	1.01	0	2.59	25
witamina E [mg]	30%	9	3.34	3.02	0.07	3.8	0	10.25	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.18	0.01	0.33	0	1.13	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.33	0.03	0.15	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.03	7.81	0.16	5.56	0	20.58	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	17.9	1.6	6.45	0	34.55	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.8	2.8	0.22	1.81	1.05	10.52	233

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	701	588.4	51	494	95.3	1929.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2954.5	2473.9	215.1	2074.5	400	8118.1	97
Białko [g]	10%	100	33	38.6	2.1	23.5	5.9	103.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	18.5	1.3	15.8	4	54.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4	0.2	3.8	2.4	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.2	0	3.5	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3.3	0	4.8	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	170.8	0	126.9	0	308	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.45	70.4	7.55	69.5	8.77	271.68	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.22	12.72	7.29	1.95	8.77	45.97	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.04	7.56	0	10.39	0	31	103
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.66
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.12
Sód [mg]	10%	2000	1417.29	199.57	756	1039.23	97.2	3509.29	176
Potas [mg]	10%	4700	917.94	872.76	0	505.03	0	2295.74	50
Wapń [mg]	10%	900	313.75	128.92	0	74.53	162	679.21	75
Fosfor [mg]	10%	580	634.82	420.95	0	337.06	0	1392.84	240
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	61.6	0	96.85	0	326.19	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.17	2.3	0	4.6	0	12.08	189
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	75.29	0	12.6	0	101.24	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.44	0	1.62	0	4.09	40
witamina E [mg]	30%	9	3.48	2.22	0	2.73	0	8.44	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.17	0	0.33	0	1.06	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.59	0	0.31	0	1.43	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.32	11.84	0	5.31	0	23.48	204
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	5.26	0	7.56	0	20.83	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.93	0.55	2.1	2.88	0.27	8.77	195

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	731.5	589.5	145.2	458.7	108.8	2033.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3081.8	2482.1	606.3	1928.2	457.3	8555.9	101
Białko [g]	10%	100	34.5	36	7	15	14.8	107.5	108
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	14.7	8.5	13.1	4	56.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	2.2	2.2	3.1	2.7	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	6.2	1.6	2.2	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.6	3.4	4.7	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	69.1	0	0.1	0	79.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.08	82.77	10.67	74.95	3.24	290.73	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.69	16.92	4.9	3.44	2.7	44.67	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.27	9.48	1.07	10	0	34.84	117
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.08
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.92
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43
Sód [mg]	10%	2000	1462.74	317.99	53.48	786.53	378	2998.76	150
Potas [mg]	10%	4700	842.7	1310.01	125.25	484.79	0	2762.77	59
Wapń [mg]	10%	900	316.18	116.62	100.57	50.1	0	583.48	65
Fosfor [mg]	10%	580	569.84	375.54	151.38	266.57	0	1363.34	235
Magnez [mg]	10%	304.5	176.2	85.43	66.48	96.06	0	424.18	140
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.75	1.47	3.7	0	12.39	194
Witamina A [µg]	25%	565	10.95	48.06	0	13.74	0	72.76	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.7	3.43	2.88	3.07	0	12.09	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.25	0.11	0.32	0	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.34	0.04	0.14	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.31	13.02	0.58	5.61	0	26.54	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	28.84	0	8.24	0	43.65	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.06	0.88	0.14	2.18	1.05	7.49	167

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	718.1	564.2	179.4	444.7	95.3	2001.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.9	2373.5	754	1869.3	400	8421.8	100
Białko [g]	10%	100	33.1	35.2	7.6	19.1	5.9	101.1	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	15.2	6	12.4	4	54.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	2.9	2	2.8	2.4	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.1	0.8	1.9	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	3.9	1.8	4.6	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.34	76.84	24.78	69.27	8.77	296.02	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.09	13	9.55	1.95	8.77	49.38	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.4	10.77	2.36	10.39	0	36.94	124
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.71
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.76
Sód [mg]	10%	2000	1130.64	884.19	67.18	988.38	97.2	3167.6	158
Potas [mg]	10%	4700	905.79	1198.78	193.9	456.88	0	2755.37	59
Wapń [mg]	10%	900	315.55	109.88	127.66	57.43	162	772.54	85
Fosfor [mg]	10%	580	639.32	474.52	124.02	263.71	0	1501.58	258
Magnez [mg]	10%	304.5	169.09	232.88	42.97	92.35	0	537.3	176
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.22	4.27	1.16	3.79	0	14.45	226
Witamina A [µg]	25%	565	58.72	80.46	1.01	12.6	0	152.8	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	4.07	3.51	1.56	2.54	0	11.69	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.47	0.13	0.31	0	1.46	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.28	0.05	0.13	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.57	5.3	0.85	5.29	0	18.03	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.23	42.43	0.6	7.56	0	85.83	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	2.45	0.18	2.74	0.27	7.91	176

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	528	705.9	189	472.8	77.7	1973.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2221.7	2963.4	797.6	1988	330.4	8301.3	98
Białko [g]	10%	100	26.9	32.2	15.1	23.2	12.4	110	109
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	24	3.7	13.2	0	54.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	5.6	0.4	1.9	0	13.5	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.4	0.9	5.2	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.2	2	6.2	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	26.8	0	0.5	0	28.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.66	96.62	24.5	70.29	7.02	278.11	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.98	11.29	8.75	3.63	7.02	36.68	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.56	13.16	1.91	10.25	0	35.89	119
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	30.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.44
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.69
Sód [mg]	10%	2000	1279.14	895.66	38.82	645.24	54	2912.87	146
Potas [mg]	10%	4700	503.31	512.11	198.97	552.71	0	1767.11	38
Wapń [mg]	10%	900	68.86	64.28	21.54	86.81	0	241.51	27
Fosfor [mg]	10%	580	297.41	242.36	134.94	341.13	0	1015.86	175
Magnez [mg]	10%	304.5	114.37	98.28	46.23	97.83	0	356.72	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.67	2.12	1.14	3.82	0	10.76	168
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	11.43	5.14	13.3	0	40.15	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.31	0	1.02	0	2.34	23
witamina E [mg]	30%	9	2.85	3.92	1.44	3.69	0	11.91	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.35	0.18	0.33	0	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.11	0.05	0.26	0	0.58	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.85	4.97	0.62	5.55	0	16.99	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	6.86	3.08	7.98	0	24.09	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	2.48	0.1	1.79	0.15	7.28	162

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	724.1	558.1	216.3	439.6	95.3	2033.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3048.9	2343.8	912.1	1853	400	8557.8	102
Białko [g]	10%	100	32.6	26.8	7.6	23.4	5.9	96.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	19.3	4.7	8.3	4	53.6	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.7	2.1	1.7	2.4	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.8	0.6	2	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	4.5	0.7	4.6	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	60	0	0.9	0	105.9	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.79	73.41	36.97	72.76	8.77	308.72	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.7	15.13	17.97	5.35	8.77	61.95	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.32	8.34	2.67	10.08	0	35.43	119
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.55
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.54
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.9
Sód [mg]	10%	2000	1010.21	425.57	70.92	882.78	97.2	2486.69	125
Potas [mg]	10%	4700	942.09	914.18	327.96	575.27	0	2759.51	58
Wapń [mg]	10%	900	322.29	134.55	131.76	87.65	162	838.27	94
Fosfor [mg]	10%	580	636.87	188.88	115.92	377.11	0	1318.79	228
Magnez [mg]	10%	304.5	170.05	59.12	50.76	98.11	0	378.04	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.83	2.1	1.17	3.74	0	11.85	185
Witamina A [µg]	25%	565	11.42	38.69	4.5	62.62	0	117.23	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	0.4	0	1.03	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	3.12	3.7	0.46	3.83	0	11.13	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.18	0.11	0.33	0	1.23	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.2	0.09	0.36	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.24	3.52	0.48	6.27	0	19.52	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	23.21	2.7	37.57	0	70.34	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.8	1.18	0.19	2.45	0.27	6.21	138

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	749.3	635.9	91.6	432.4	51	1960.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3145.5	2678.4	386.3	1819.9	215.1	8245.5	99
Białko [g]	10%	100	31.1	40.1	3.5	18.5	2.1	95.6	96
Tłuszcz [g]	10%	66	26.8	16.8	2.2	10.2	1.3	57.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.2	2.4	1.2	2.2	0.2	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	7.7	0	1.9	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.3	0.1	4.6	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	80.7	0	0	0	217.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.47	84.19	14.88	71.6	7.55	279.72	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.1	9.81	12.82	3.29	7.29	48.33	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.31	6.55	1.18	10.17	0	29.22	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.03
Sód [mg]	10%	2000	1054.14	160.22	49.27	1085.58	756	3105.22	155
Potas [mg]	10%	4700	908.04	1038.99	178.2	465.43	0	2590.67	55
Wapń [mg]	10%	900	324.91	136.88	91.8	50.23	0	603.83	67
Fosfor [mg]	10%	580	659.03	377.93	15.18	269.11	0	1321.26	228
Magnez [mg]	10%	304.5	155.5	82.66	14.51	94.15	0	346.82	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.39	3.3	0.37	3.7	0	12.76	200
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	33.49	19.23	58.87	0	124.96	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.67	0	1.01	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	3.48	3.23	0.1	3.55	0	10.38	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.24	0.02	0.31	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.38	0.05	0.17	0	1.3	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	13.69	0.24	5.86	0	25.13	218
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	20.09	11.54	35.32	0	74.97	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.44	0.13	3.01	2.1	7.76	173

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1993.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8386.1	100
Białko [g]	10%	100	103.8	104
Tłuszcz [g]	10%	66	55.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	125.1	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	286.55	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	47.81	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.73	113
% energii z białka	10%	20	-	24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3198.77	160
Potas [mg]	10%	4700	2537.28	54
Wapń [mg]	10%	900	643.08	72
Fosfor [mg]	10%	580	1325.8	229
Magnez [mg]	10%	304.5	395.74	130
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.41	194
Witamina A [µg]	25%	565	95.96	17
Witamina D [µg]	10%	10	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	10.84	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.47	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	50.61	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.99	178