

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

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-01				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 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 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	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 350.00g 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g 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) 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 (karoten)]. 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: #	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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] 7. 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.] 8. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 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# 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 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.]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-02				
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 pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g	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# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iż 14%, #Kiełbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz	1. p#c Makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 23%, p# Makaron pełne ziarno 15% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. 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] 7. 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.] 8. 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.]	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) 150.00g 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 150.00g 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%		D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	
Dzień: 3 - Środa, 2025-09-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 250.00g	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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,	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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] 7. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 60.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. p#o Pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 130.00g 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 uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z czerwonej fasoli z suszonym pomidorem 60.00g 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 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: 4 - Czwartek, 2025-09-04

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 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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] 7. 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.)] 8. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g	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 350.00g 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%, Szynka 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 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% 5. Kapusta kiszona z marchewką 100.00g [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. k#d koktajl pietruszkowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p#w Filet Złocisty/poledwica 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. k# Twarożek z brokułem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-05

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 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 tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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] 7. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	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 350.00g 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 pieczony 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą i cukinią 250.00g składniki: Woda wodociągowa 32%, Cukinia 27%, Kasza gryczana 14%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p#c Kasza orkiszowa z cukinią i natką pietruszki 170.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, # kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	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) 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, 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 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-06

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	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,	1. p#d Ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 150.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten psenny, cukier, mąka ze słoju psennego, 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 kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 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] 7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 8. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola 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. 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% 4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]		graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #Pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 53% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, # natka pietruszki świeża 7% [składniki: liście pietruszki]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-07				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. p#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: Skyr	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z

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 (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 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] 7. 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.)] 8. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. 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% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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%	wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [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 Filet Złocisty/polegawica 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.]	zagęszczanego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]
---	---	---	--	---

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	748.5	613.7	90.6	461.6	108.8	2023.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3157.6	2578.3	381.2	1942.2	457.3	8516.8	101
Białko [g]	10%	100	34.5	41.1	4.6	22	14.8	117.2	118
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	20.4	3	11.7	4	52	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.1	1.5	2.7	2.7	14.3	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8.6	0.2	3.6	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.9	0.2	5.2	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	82.2	0	5	0	98.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	131.89	70.67	11.47	72.31	3.24	289.59	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.75	16.45	5.31	2.89	2.7	43.12	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.82	9.05	0.62	10.55	0	36.05	120
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.41
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.71
Sód [mg]	10%	2000	1291.11	530.27	58.44	1357.04	378	3614.87	182
Potas [mg]	10%	4700	963.12	1443.21	34.11	528.33	0	2968.78	63
Wapń [mg]	10%	900	341.74	129.42	101.52	89.34	0	662.04	73
Fosfor [mg]	10%	580	681.98	427.11	38.97	338.27	0	1486.33	257
Magnez [mg]	10%	304.5	180.52	97.6	11.61	111.95	0	401.69	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.11	2.92	0.35	3.91	0	12.3	192
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	115.12	0	13.1	0	143.45	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.03	0	2.48	24
witamina E [mg]	30%	9	3.46	4.5	0.12	2.83	0	10.93	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.37	0.03	0.31	0	1.35	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.42	0.01	0.23	0	1.31	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.7	16.29	0.07	5.38	0	30.46	266
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	69.07	0	7.86	0	86.07	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.58	1.47	0.16	3.76	1.05	9.03	200

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	824.7	619	108.2	415.6	95.3	2062.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3473	2592.7	453.6	1751	400	8670.4	103
Białko [g]	10%	100	38.2	26.4	5	20.8	5.9	96.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	27.3	3.8	8.5	4	63.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	7.1	0.5	2.1	2.4	18	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	8.4	1.5	2.2	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	3.5	0.8	4.6	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.5	210.4	0	2.7	0	223.8	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	131.54	70.88	14.84	68.54	8.77	294.59	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.56	14.35	2.62	2.76	8.77	45.08	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.31	8.11	2.92	9.56	0	35.92	120
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.98
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.18
Sód [mg]	10%	2000	1638.15	747.2	18.59	756.27	97.2	3257.42	163
Potas [mg]	10%	4700	970.21	444.01	168.09	458.53	0	2040.85	44
Wapń [mg]	10%	900	327.75	113.47	41.17	81.1	162	725.51	81
Fosfor [mg]	10%	580	692.83	206.64	28.25	298.35	0	1226.08	211
Magnez [mg]	10%	304.5	186.69	31.46	11.47	94.94	0	324.57	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.85	1.99	0.51	3.76	0	12.11	189
Witamina A [μg]	25%	565	58.76	55.66	23.9	16.09	0	154.43	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.99	0	1.02	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	4.26	2.48	1.03	2.88	0	10.66	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.09	0.02	0.32	0	1.04	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.41	0.04	0.2	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.6	1.02	0.25	5.49	0	14.36	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	3.46	14.34	9.65	0	62.72	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.55	2.07	0.05	2.1	0.27	8.14	181

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	765.1	576.5	93.6	509.1	108.8	2053.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3222.7	2421.5	392.5	2136.2	457.3	8630.5	102
Białko [g]	10%	100	31.8	29.3	4.8	19.4	14.8	100.3	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	19	2.8	16.9	4	59.9	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.7	1.6	2.5	2.7	14.4	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	6	0	5.1	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	7.7	0.1	6.2	0	20.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.6	41.8	0	0	0	80.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	128.97	76.68	13.68	76.06	3.24	298.64	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.74	13.43	10.35	4.15	2.7	45.39	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.51	9.59	3.24	12.73	0	41.08	137
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.18
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.29
Sód [mg]	10%	2000	915.41	328.85	138.6	1215.07	378	2975.94	149
Potas [mg]	10%	4700	981.81	928.68	253.8	529.32	0	2693.62	57
Wapń [mg]	10%	900	325.54	118.07	140.4	62.18	0	646.21	72
Fosfor [mg]	10%	580	688.75	373.75	28.8	264.91	0	1356.22	234
Magnez [mg]	10%	304.5	185.66	126.24	14.4	92.5	0	418.81	137
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.37	2.5	0.45	3.73	0	12.07	188
Witamina A [μg]	25%	565	9.6	24.78	2.54	17.14	0	54.07	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.6	0.28	0	1.01	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	3.57	5.9	0.35	3.97	0	13.81	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.36	0.04	0.32	0	1.37	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.24	0.04	0.11	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.75	9.11	0.38	5.63	0	25.88	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.75	14.87	1.52	10.28	0	32.44	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0.91	0.38	3.37	1.05	7.43	166

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	766.9	566	95.8	452.7	95.3	1976.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3225.8	2369.6	404.6	1906.1	400	8306.3	99
Białko [g]	10%	100	35.8	36.9	4.1	21.4	5.9	104.3	104
Tłuszcz [g]	10%	66	21.5	25.5	1.8	10.3	4	63.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	5.9	1.1	2	2.4	18	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	11	0	2.9	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	4.8	0	5.1	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	112.8	0	0.4	0	250.5	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.12	51.16	15.94	73.58	8.77	263.58	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.82	15.33	13.54	4.82	8.77	57.3	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.45	8.1	0.76	10.18	0	32.5	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.49
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.31
Sód [mg]	10%	2000	1174.29	1058.74	35.36	1034.85	97.2	3400.45	171
Potas [mg]	10%	4700	970.14	552.61	177.75	547.93	0	2248.44	49
Wapń [mg]	10%	900	334.9	31.79	2.7	80.6	162	612	68
Fosfor [mg]	10%	580	707.27	97.27	9	335.13	0	1148.68	199
Magnez [mg]	10%	304.5	172.69	19.25	14.85	99.62	0	306.41	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.21	1.05	0.17	3.67	0	11.12	174
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	55.5	3.37	68.66	0	142.77	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.22	0	1.02	0	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	3.76	3.37	0.09	3.98	0	11.21	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.24	0.01	0.32	0	1.16	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.15	0.04	0.28	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.35	2.59	0.21	5.98	0	15.15	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	33.3	2.02	41.2	0	85.66	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.26	2.94	0.09	2.87	0.27	8.5	188

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	718	642.1	98.2	524.8	99.9	2083.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.7	2681.3	410.8	2203.9	416.7	8737.5	104
Białko [g]	10%	100	34.3	32.1	3.4	17.5	7.2	94.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	34.5	4.3	16.5	6.3	77.8	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.4	0.5	2.1	4.3	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	18.5	2	7	0	31.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	10.1	1	7.2	0	24.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.05	55.21	12.27	82.22	3.6	269.36	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.2	11.49	3.49	5.27	3.6	41.07	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.81	9.14	2.18	11.71	0	36.86	122
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	38.79
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	42.1
Sód [mg]	10%	2000	1013.19	142.19	16.91	665.32	36	1873.63	94
Potas [mg]	10%	4700	909.84	1141.56	231.26	671.72	0	2954.39	62
Wapń [mg]	10%	900	319.6	149.47	32.12	66.54	0	567.74	64
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	363.68	29.55	277.8	0	1309.47	226
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	139.77	20.7	100.09	0	430.12	142
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	4.07	0.43	4.07	0	14.03	220
Witamina A [µg]	25%	565	60.59	43.65	8.08	19.67	0	132	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1	0	1.01	0	3.04	30
witamina E [mg]	30%	9	4.17	7.13	0.84	4.83	0	16.97	188
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.37	0.05	0.34	0	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.45	0.02	0.14	0	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	5.33	0.35	5.97	0	18.25	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	26.19	4.84	11.8	0	79.2	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	0.39	0.04	1.84	0.1	4.68	104

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	693.2	613.2	124.3	417.7	95.3	1943.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2922	2583	523	1757	400	8185.2	98
Białko [g]	10%	100	33.3	44.7	3.6	15.5	5.9	103.2	104
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	15.1	3.1	11.1	4	47.3	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	2.9	0.4	1.7	2.4	13.3	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.2	0.6	4	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.1	1.9	5.5	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	74.9	0	0.2	0	86.1	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.85	78.69	21.89	68.15	8.77	293.37	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.38	10.86	1.89	3.94	8.77	39.85	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.78	8.66	3.07	8.76	0	34.28	114
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.03
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.95
Sód [mg]	10%	2000	1143.06	412.26	7.24	574.73	97.2	2234.5	112
Potas [mg]	10%	4700	822.72	1037.35	268.18	461.56	0	2589.82	56
Wapń [mg]	10%	900	339.85	95.31	21.35	63.97	162	682.48	76
Fosfor [mg]	10%	580	635.54	369.98	116.67	274.83	0	1397.04	241
Magnez [mg]	10%	304.5	179.53	82.64	51.83	86.68	0	400.7	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.47	2.88	0.87	3.34	0	11.57	181
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	73.29	10.91	62.33	0	154.63	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.01	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	2.85	3.19	1.93	4.17	0	12.16	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.21	0.2	0.28	0	1.25	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.34	0.04	0.22	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.34	13.99	1.96	5.24	0	28.55	249
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	43.97	6.54	37.39	0	92.78	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	1.14	0.02	1.59	0.27	5.58	124

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	812.9	605.6	111.5	387	51	1968.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3417.4	2550.2	473.4	1621.8	215.1	8278.1	99
Białko [g]	10%	100	39.9	40.8	11.7	15.7	2.1	110.4	111
Tłuszcz [g]	10%	66	24.6	16	0.4	16	1.3	58.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.3	2.3	0	5	0.2	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	7.2	0.1	1.8	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	4.1	0.1	4.1	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	92	0	0	0	335.8	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.91	78.03	15.35	48.18	7.55	264.04	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.84	14.71	8.61	2.68	7.29	48.15	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.03	7.13	0.41	6.52	0	28.11	94
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.41
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.15
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.44
Sód [mg]	10%	2000	1227.02	256.33	37.13	967.68	756	3244.17	162
Potas [mg]	10%	4700	989.87	1089.57	23.02	376.78	0	2479.27	52
Wapń [mg]	10%	900	366.9	85.35	3.28	34.48	0	490.03	54
Fosfor [mg]	10%	580	767.97	401.14	26.31	183.61	0	1379.04	238
Magnez [mg]	10%	304.5	176.04	76.44	7.83	64.45	0	324.78	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.02	2.39	0.23	2.44	0	12.1	189
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	17.39	0	11.62	0	43.34	8
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0.67	0	1.01	0	3.84	39
witamina E [mg]	30%	9	3.49	3.31	0.08	2.56	0	9.46	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.22	0.02	0.22	0	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	0.33	0	0.09	0	1.3	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	15.87	0.04	3.89	0	25.87	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	10.43	0	6.97	0	26	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.71	0.1	2.68	2.1	8.11	180

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2015.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8475	101
Białko [g]	10%	100	103.8	104
Tłuszcz [g]	10%	66	60.3	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	157.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	281.88	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	45.71	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	34.97	117
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	49
Sód [mg]	10%	2000	2943	148
Potas [mg]	10%	4700	2567.88	55
Wapń [mg]	10%	900	626.57	70
Fosfor [mg]	10%	580	1328.98	229
Magnez [mg]	10%	304.5	372.44	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.19	190
Witamina A [µg]	25%	565	117.81	21
Witamina D [µg]	10%	10	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	12.17	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.64	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	66.41	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.35	163