

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

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszenego, 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: cykor, żyto] 7. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z cukinią i kawałkami kurczaka 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, # Ciecierzyc po ugotowaniu M 9% [składniki: ciecierzyc, woda, sól], Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 350.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1% 4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 170.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	1. p# Jogurt z nasionami 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-23

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. 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) 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: 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#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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 4. p#o Filet kurczaka zapiekany po hawajsku 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka	1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 60.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

konserwująca: azotyn sodu.]	pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			
-----------------------------	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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 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: cykorja, żyto] 7. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa curry z kurczakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. RW Naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: mąka pełnoziarnista pszenna gdańskie młyny 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 4. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 200.00g 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%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-25

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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 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. #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).] 8. p# Serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iżż 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 6. 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%	1. p# Jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka 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, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z dorsza i fasoli 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], 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# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. 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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z białą fasolką 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%	1. p# Jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [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, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretką z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-27				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
- Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% - p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] - 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).] - Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% - Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] - 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	- p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - p# Zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] - Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% - Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% - Brokuły ugotowane 150.00g - p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka	- p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] - Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] - p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - 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).] - Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% - P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber scombrus (SS) lub Scomber japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub 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),	p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. P# Twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 16% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-28				
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: 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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 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 do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

3% [składniki: cykoria, żyto] 7. k# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 8. 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.)	rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 7. p# Sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		6. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	
---	---	--	---	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	514.9	580.1	217.9	519.3	95.3	1927.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2169.2	2454.4	909.4	2179	400	8112.2	97
Białko [g]	10%	100	28.5	47	10.5	18.1	5.9	110.2	111
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	8.1	12.7	18.5	4	54.5	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	1.6	3.3	5.8	2.4	15.9	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	2.1	2.4	1.9	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	1.3	5.2	4.5	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	84.8	0	0	0	86.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.93	80.59	16.01	75.02	8.77	261.35	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.63	17.71	7.36	6.35	8.77	46.84	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.96	1.98	1.6	9.99	0	24.55	82
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.56
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.44
Sód [mg]	10%	2000	914.73	414.91	80.22	1269.09	97.2	2776.16	139
Potas [mg]	10%	4700	570.9	845.12	187.88	452.83	0	2056.75	44
Wapń [mg]	10%	900	123.4	57.53	150.86	53.38	162	547.18	61
Fosfor [mg]	10%	580	424.31	398.09	227.07	264.61	0	1314.09	227
Magnez [mg]	10%	304.5	103.93	68.5	99.73	91.9	0	364.06	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.91	1.3	2.2	3.56	0	11	171
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	6.75	0	10.72	0	31.13	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0	1.01	0	2.05	20
witamina E [mg]	30%	9	3	1.09	4.33	2.45	0	10.89	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.17	0.16	0.3	0	1	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.28	0.06	0.11	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.96	17.62	0.88	5.27	0	29.75	259
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	4.05	0	6.43	0	18.67	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	1.15	0.22	3.52	0.27	6.94	154

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	548.6	585.5	232.5	544.3	108.8	2019.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2307	2465.2	976.5	2282.8	457.3	8489	100
Białko [g]	10%	100	26.2	41.1	9.8	21.5	14.8	113.5	114
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	13.3	8.2	19.4	4	60.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.5	2.4	3.4	2.7	18.3	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3.4	1.4	5.8	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.4	2.9	6.7	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	67.7	0	0	0	68.8	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.1	81.9	31.19	77.05	3.24	275.49	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.68	18.7	6.56	5.07	2.7	39.72	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.1	13.48	2.73	12.49	0	39.8	133
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.91
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.61
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.48
Sód [mg]	10%	2000	1090.5	790.03	69.92	1062.99	378	3391.46	170
Potas [mg]	10%	4700	509.23	1600.66	181.44	514.28	0	2805.62	60
Wapń [mg]	10%	900	75.57	217.16	140.46	74.67	0	507.87	56
Fosfor [mg]	10%	580	304.48	639.06	199.05	299.07	0	1441.67	248
Magnez [mg]	10%	304.5	100.83	206.19	67.77	105.73	0	480.53	158
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	4.44	1.59	4.4	0	14.11	221
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	116.83	0	60.62	0	234.64	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.76	0	1.01	0	2.78	28
witamina E [mg]	30%	9	3.5	2.84	1.93	4.99	0	13.27	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.55	0.21	0.35	0	1.47	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.54	0.06	0.2	0	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	14.73	0.72	6.18	0	27.75	241
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	70.1	0	36.37	0	140.78	209
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	2.19	0.19	2.95	1.05	8.47	189

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	717.6	625.5	51	476.1	95.3	1965.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3021.1	2617.8	215.1	2004.9	400	8259.1	99
Białko [g]	10%	100	31.3	38.1	2.1	26.1	5.9	103.7	103
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	31.7	1.3	10.9	4	65.6	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	4.3	0.2	3.5	2.4	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	15.2	0	1.9	0	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	7.5	0	4.5	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	197.8	0	0	0	335	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.38	47.86	7.55	73.37	8.77	252.95	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.43	17.26	7.29	4.61	8.77	51.37	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.78	1.97	0	10.3	0	26.06	87
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.1
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.77
Sód [mg]	10%	2000	1344.84	211.15	756	1278.18	97.2	3687.37	185
Potas [mg]	10%	4700	844.95	755.23	0	523.48	0	2123.67	45
Wapń [mg]	10%	900	331.03	96.95	0	50.68	162	640.67	72
Fosfor [mg]	10%	580	644.09	608.26	0	263.71	0	1516.06	261
Magnez [mg]	10%	304.5	181.6	166.3	0	91.9	0	439.8	145
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	3.9	0	3.7	0	12.84	201
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	87.75	0	16.35	0	112.2	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.61	0	1.01	0	3.26	32
witamina E [mg]	30%	9	3.02	5.49	0	2.82	0	11.34	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.27	0	0.32	0	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.44	0	0.11	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.32	15.05	0	5.62	0	27.99	244
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	4.33	0	9.8	0	19	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	0.58	2.1	3.55	0.27	9.21	205

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.3	701.8	46.4	332.5	108.8	1981	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3325.8	2957.1	195	1395.9	457.3	8331.4	99
Białko [g]	10%	100	34.1	44.7	2.7	13.9	14.8	110.4	111
Tłuszcz [g]	10%	66	24.5	17.5	1.4	10.4	4	58	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	2.7	0.8	1.5	2.7	16.7	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.4	0	3.9	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	3.9	0	5.2	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	158.6	0	0	0	168.9	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.27	95.02	6.21	49.98	3.24	269.72	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.01	15.39	4.41	2.96	2.7	42.47	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.4	7.54	1.35	8.8	0	31.1	104
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	27.55
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.25
Sód [mg]	10%	2000	1188.24	535.83	37.8	519.87	378	2659.75	133
Potas [mg]	10%	4700	905.79	1182.67	162.45	443.41	0	2694.33	56
Wapń [mg]	10%	900	315.55	93.13	73.8	42.69	0	525.18	58
Fosfor [mg]	10%	580	639.32	427.23	18.9	187.54	0	1273	219
Magnez [mg]	10%	304.5	169.09	80.05	6.75	67.79	0	323.69	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.22	2.9	0.45	2.82	0	11.4	178
Witamina A [µg]	25%	565	58.72	16.86	10.72	15.65	0	101.97	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.77	0	1.01	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	4.07	3.11	0.05	3.5	0	10.75	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.24	0.02	0.24	0	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.41	0.02	0.12	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.57	15.49	0.19	4.1	0	26.36	230
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.23	10.11	6.43	9.39	0	61.18	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.3	1.48	0.1	1.44	1.05	6.64	148

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	749.3	584.6	145.2	440.4	95.3	2015.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.2	2454.1	606.3	1847	400	8460.7	100
Białko [g]	10%	100	35.6	28.2	7	15.3	5.9	92.1	92
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	22.2	8.5	15.9	4	70.6	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	2	2.2	2.4	2.4	15.7	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	11.6	1.6	2.6	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	6.2	3.4	4.6	0	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	63.4	0	88.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.89	70.65	10.67	63.84	8.77	267.83	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.92	9.55	4.9	5.07	8.77	42.23	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.63	5.53	1.07	10.02	0	30.27	100
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	36.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.35
Sód [mg]	10%	2000	2249.34	189.08	53.48	603.85	97.2	3192.95	159
Potas [mg]	10%	4700	885.54	438.98	125.25	664.6	0	2114.38	45
Wapń [mg]	10%	900	475.44	101.55	100.57	70.43	162	909.99	101
Fosfor [mg]	10%	580	635.72	88.89	151.38	297.27	0	1173.27	202
Magnez [mg]	10%	304.5	183.04	27.67	66.48	95.06	0	372.27	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	1.05	1.47	4.12	0	12.05	187
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	50.7	0	85.78	0	147.43	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.31	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	3	5.58	2.88	4.2	0	15.69	174
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.11	0.11	0.32	0	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.11	0.04	0.27	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.01	1.92	0.58	5.8	0	14.33	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	30.42	0	51.46	0	88.46	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.24	0.52	0.14	1.67	0.27	7.98	178

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721.6	617	81	492	95.3	2007	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3039.2	2593.1	340.1	2064.7	400	8437.2	101
Białko [g]	10%	100	32.9	37.4	4.7	15.2	5.9	96.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	19.7	2.8	17	4	60.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3.6	1.6	3.6	2.4	16	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	5.8	0	4	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	7.4	0.1	5.7	0	19.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	79	0	0	0	89.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.56	77.06	9.53	74.61	8.77	287.56	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.4	11.68	8.37	5.46	8.77	50.69	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.16	9.51	1.08	10.54	0	35.3	118
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.7
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.15
Sód [mg]	10%	2000	1048.41	215.58	72	758.45	97.2	2191.65	110
Potas [mg]	10%	4700	914.76	1225.08	253.8	523.41	0	2917.06	61
Wapń [mg]	10%	900	354.16	127.44	116.1	55.16	162	814.88	90
Fosfor [mg]	10%	580	632.28	501.1	18.9	277.09	0	1429.38	246
Magnez [mg]	10%	304.5	164.76	137.1	7.2	97.52	0	406.59	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.59	3.41	0.45	3.64	0	12.1	189
Witamina A [μg]	25%	565	17.44	98.22	17.25	57.77	0	190.69	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.82	0	1.01	0	2.87	28
witamina E [mg]	30%	9	4.09	6.94	0.85	4.27	0	16.16	179
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.36	0.05	0.32	0	1.31	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.5	0.03	0.16	0	1.33	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	7.55	0.85	5.93	0	22.05	192
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	58.93	10.35	34.66	0	114.41	169
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	0.59	0.2	2.1	0.27	5.47	121

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	733.5	698.1	108.8	431.2	51	2022.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3086.1	2929.9	457.3	1817.3	215.1	8506.1	102
Białko [g]	10%	100	32.8	43.1	14.8	21.5	2.1	114.5	115
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	26.2	4	8.3	1.3	59.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	4.4	2.7	1.8	0.2	15	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	11.2	0	2	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	6.5	0	4.6	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	123.6	0	0.5	0	251.3	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114	76.68	3.24	72.11	7.55	273.6	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.48	15.28	2.7	3.9	7.29	43.66	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.03	8.66	0	9.55	0	32.25	108
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.48
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.69
Sód [mg]	10%	2000	1030.75	505.71	378	1033.56	756	3704.03	186
Potas [mg]	10%	4700	945.58	956.36	0	536.08	0	2438.04	51
Wapń [mg]	10%	900	342.53	115.13	0	72.46	0	530.13	59
Fosfor [mg]	10%	580	700.5	183.92	0	334.27	0	1218.69	211
Magnez [mg]	10%	304.5	171.89	50.43	0	96.22	0	318.55	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	2.1	0	3.55	0	11.94	186
Witamina A [µg]	25%	565	14.32	54.6	0	13.95	0	82.87	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	0.91	0	1.02	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	3.32	4.97	0	2.97	0	11.27	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.15	0	0.33	0	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.26	0	0.25	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	4.67	0	5.74	0	16.46	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	32.76	0	8.36	0	49.72	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	1.4	1.05	2.87	2.1	9.26	205

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1991.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8370.8	100
Białko [g]	10%	100	105.8	106
Tłuszcz [g]	10%	66	61.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	155.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	269.79	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	45.28	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	31.33	105
% energii z białka	10%	19	-	24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	54	-	46
Sód [mg]	10%	2000	3086.2	155
Potas [mg]	10%	4700	2449.98	52
Wapń [mg]	10%	900	639.41	71
Fosfor [mg]	10%	580	1338.02	231
Magnez [mg]	10%	304.5	386.5	127
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.2	190
Witamina A [µg]	25%	565	128.7	23
Witamina D [µg]	10%	10	2.85	28
witamina E [mg]	30%	9	12.77	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	23.53	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	70.32	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.71	171