

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów15-21.09.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-15
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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-15

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. k# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. P# Twarożek z natką pietruszki 80.00g 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% 7. 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]	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 gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. #Jaja sadzone 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 5. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 6. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. p#c Kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem mozzarelli light 250.00g składniki: Pomidor 48%, Woda wodociągowa 17%, # Ogórek kwaszony 14% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza gryczana 7%, p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Pomidor 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, 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%), 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 80.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabelana z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza orkiszowa S (pszenica) 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. k# Sos warzywny z indykiem 300.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Woda wodociągowa 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 43% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [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).], Koper ogrodowy 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]				
	Dzień: 3 - Środa, 2025-09-17			
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 słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. p# Serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. 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]	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. k#o Schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, p# Ser Rycki Edam light 9% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], # Ogórek kwaszony 9% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas	1. p#c Kasza orkiszowa z cukinią i natką pietruszki 150.00g 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 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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 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%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

	cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%			
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-18				
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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [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 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 koperkowa z brokułami i kalafiolem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. # surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy	1. k#d pomidor z jogurtem i jajkiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, jaja gotowane iż 17%	1. 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] 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. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%			
Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-19				
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# Bułka graham 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słodu pszennego , kwas askorbinowy] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania Flora Original 15.00g 4. Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. 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] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 70.00g 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%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 7. p# Chleb graham 100.00g [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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], 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 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 6. Brokuły ugotowane 200.00g	1. p# Jogurt z nasionami 130.00g 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]
Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-20				
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%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. p# Jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% 4. # Szyńka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną 200.00g składniki: Szyńka wieprzowa gotowana 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 25% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% 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 rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%	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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretką z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	
--	---	---	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-21

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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: jaja gotowane iżż 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką 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. RW Pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. 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% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. p#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%	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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. p#w Filet Złocisty/pośrednica 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.] 6. p# Pasta z dwóch serów i brokuł 60.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-15

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	753	452.3	147.7	484.7	108.8	1946.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3168.2	1888	618.6	2032.8	457.3	8165.1	97
Białko [g]	10%	100	33.1	17.1	6.6	16.4	14.8	88.3	88
Tłuszcz [g]	10%	66	21	24.5	6.5	16.4	4	72.6	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.5	1.7	2.2	2.7	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7	11.8	2.6	6.8	0	28.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7	4.6	1.6	7.1	0	20.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	163.9	0	0	0	175.1	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.87	44.35	16.93	74.34	3.24	252.74	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.28	11.83	3.56	2.88	2.7	37.26	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.15	7.49	2.56	13.39	0	35.61	120
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.55
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	40.65
Sód [mg]	10%	2000	1139.61	968.64	273.02	834.16	378	3593.44	180
Potas [mg]	10%	4700	850.36	453.82	442.8	409.31	0	2156.31	46
Wapń [mg]	10%	900	374.07	66.82	23.29	65.92	0	530.11	59
Fosfor [mg]	10%	580	644.86	177.72	108.08	265.81	0	1196.49	207
Magnez [mg]	10%	304.5	156.78	31.01	59.35	92.88	0	340.04	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.33	2.21	1.25	3.54	0	11.34	178
Witamina A [μg]	25%	565	15.4	25.43	25.24	8.02	0	74.1	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.88	0	1.01	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	4.4	3.64	2.07	4.34	0	14.47	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.44	0.25	0.14	0.31	0	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.35	0.07	0.14	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.5	2.43	1.48	5.26	0	13.68	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.24	15.25	15.14	4.81	0	44.46	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.16	2.69	0.75	2.31	1.05	8.98	199

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-16

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	705.8	565.4	286.2	462.5	95.3	2115.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2974.5	2381.3	1205	1944.6	400	8905.6	105
Białko [g]	10%	100	31.5	35.8	11.4	22.3	5.9	107	107
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	15.4	7.4	12.9	4	54.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	3.1	2.9	1.9	2.4	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	6	1.1	2	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.3	1.3	4.5	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.3	0	0.4	0	75.1	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.58	73.12	45.35	69.21	8.77	316.05	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.64	11.42	13.49	2.83	8.77	53.17	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.36	4.81	4	10.01	0	33.2	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.68
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.98
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.33
Sód [mg]	10%	2000	1135.59	210.98	99.81	773.57	97.2	2317.16	117
Potas [mg]	10%	4700	933.6	1005.81	230.85	478.11	0	2648.38	56
Wapń [mg]	10%	900	304.93	79.13	187.2	76.09	162	809.36	90
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	335.56	198.9	320.54	0	1427.55	246
Magnez [mg]	10%	304.5	162.25	78.76	59.4	94.09	0	394.51	130
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.8	1.89	3.63	0	12.74	200
Witamina A [µg]	25%	565	64.34	26.34	3.45	10.92	0	105.07	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.02	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	4.13	2.56	0.8	2.45	0	9.96	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.16	0.19	0.31	0	1.24	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.29	0.07	0.22	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.22	7.16	0.44	5.32	0	21.15	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	15.8	2.06	6.55	0	63.04	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.15	0.58	0.27	2.14	0.27	5.79	129

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-17

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	786.7	590.5	86.6	421.2	77.7	1962.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3313.6	2478	362.4	1774.5	330.4	8259.2	98
Białko [g]	10%	100	34.6	35.6	3	20.9	12.4	106.7	107
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	21.9	3.8	8.6	0	52.2	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	5.3	0.5	2.1	0	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	5.4	1.8	2.2	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.3	3.1	0.9	4.6	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	2.7	0	33.3	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.71	66.96	10.83	69.8	7.02	284.33	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.65	15.48	3.08	3.67	7.02	44.91	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.51	8.61	1.92	9.63	0	35.68	119
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.95
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	22.49
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.56
Sód [mg]	10%	2000	1457.79	990.31	14.92	757.08	54	3274.11	165
Potas [mg]	10%	4700	854.85	1052.82	204.05	529.36	0	2641.09	55
Wapń [mg]	10%	900	319.87	253.06	28.34	82.99	0	684.27	76
Fosfor [mg]	10%	580	619.88	185.38	26.07	306.81	0	1138.16	196
Magnez [mg]	10%	304.5	193.84	65.04	18.26	97.55	0	374.7	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.01	2.35	0.38	3.75	0	11.51	180
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	119.74	7.13	19.61	0	154.59	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.41	0	1.02	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	3.52	3.39	0.74	3.01	0	10.67	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.29	0.05	0.33	0	1.27	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.27	0.02	0.2	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.31	3.9	0.31	5.69	0	18.22	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	71.84	4.27	11.77	0	92.75	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.04	2.75	0.04	2.1	0.15	8.18	182

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-18

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	734.1	689.8	54	484	95.3	2057.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3091.4	2893.2	226.2	2036	400	8647	103
Białko [g]	10%	100	35.5	38.3	3.7	16.4	5.9	100	100
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	26.5	2.5	12.4	4	62.9	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4.5	1.1	2.1	2.4	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10.5	0.5	4.4	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.3	0.1	5.7	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	112.8	42.3	26.8	0	192.9	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.74	79.96	4.23	82.27	8.77	290.98	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.42	15.65	3.76	4.52	8.77	49.14	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.81	11.05	0.36	11.25	0	36.48	122
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.54
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.94
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.52
Sód [mg]	10%	2000	1060.26	295.78	51.75	694.83	97.2	2199.82	111
Potas [mg]	10%	4700	935.76	1098.41	100.64	524.1	0	2658.92	56
Wapń [mg]	10%	900	345.52	226.83	62.39	85.53	162	882.28	98
Fosfor [mg]	10%	580	703.22	372.32	30.75	312.41	0	1418.72	244
Magnez [mg]	10%	304.5	171.97	123.74	3.89	100.69	0	400.3	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.5	2.72	0.42	3.85	0	12.49	196
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	73.59	5.75	27.84	0	167.78	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.41	0.2	1.13	0	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	4.17	4.82	0.34	3.57	0	12.91	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.46	0.02	0.33	0	1.38	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.34	0.07	0.22	0	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.64	5.63	0.29	5.52	0	18.09	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	44.15	3.45	6.91	0	90.87	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.82	0.14	1.93	0.27	5.49	122

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-19

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	741.6	573.6	188.8	455.4	133.6	2093.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3121.4	2414	788.1	1914.6	559.5	8797.8	105
Białko [g]	10%	100	30.6	32.9	9.1	14.8	14.8	102.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	17.4	11	12.4	6.7	66.5	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.2	2.8	2.2	4	16.2	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.9	8.1	2.1	4.4	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	4.4	4.5	5.7	0	21.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	20.2	0	39	0	70.3	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.77	73.42	13.87	76.54	3.37	287	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.56	10.91	6.38	4.03	3.37	43.26	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.43	4.39	1.39	11.1	0	31.33	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.24
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	34.61
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	42.15
Sód [mg]	10%	2000	798.76	109.32	69.52	672.59	378	2028.21	101
Potas [mg]	10%	4700	977.19	740.7	162.83	650.33	0	2531.06	54
Wapń [mg]	10%	900	364.23	85.64	130.74	86.29	0	666.92	75
Fosfor [mg]	10%	580	661.8	152.57	196.79	321.02	0	1332.19	229
Magnez [mg]	10%	304.5	165.88	47.15	86.43	107.07	0	406.54	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.55	2.05	1.91	4.14	0	12.66	198
Witamina A [μg]	25%	565	154.89	81.3	0	15.91	0	252.11	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.2	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	9	5.23	4.42	3.75	3.58	0	16.99	189
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.12	0.14	0.35	0	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.22	0.05	0.23	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.29	2.92	0.76	5.94	0	17.93	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.93	48.78	0	9.54	0	97.26	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.21	0.3	0.19	1.86	1.05	5.07	112

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-20

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	735.8	686.7	168.2	419.5	95.3	2105.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3100.2	2872.7	708.7	1768.1	400	8849.8	105
Białko [g]	10%	100	38.7	34.3	6.1	22.8	5.9	107.9	108
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	31.6	4	7.7	4	63.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	9.6	1.4	1.4	2.4	21.6	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	13.2	0.7	1.9	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.9	0.8	4.6	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	66.1	0	0	0	76.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.04	72.34	28.25	70.06	8.77	295.48	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.88	17.87	8.7	3.17	8.77	52.41	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.27	12.54	2.76	10.66	0	40.25	135
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.47
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.51
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.02
Sód [mg]	10%	2000	3133.14	1099.17	47.61	641.16	97.2	5018.29	251
Potas [mg]	10%	4700	842.7	1127.17	162.63	563.97	0	2696.48	57
Wapń [mg]	10%	900	618.85	128.08	91.98	64.73	162	1065.65	118
Fosfor [mg]	10%	580	569.84	329.07	120.96	277.45	0	1297.33	224
Magnez [mg]	10%	304.5	176.2	75.58	36.18	99.99	0	387.96	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	3.18	1.18	4.08	0	12.92	203
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	53.32	3.45	22.46	0	90.18	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.89	0	1.01	0	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.7	3.15	0.54	3.23	0	9.63	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.69	0.12	0.34	0	1.69	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.38	0.04	0.16	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.31	7.25	0.29	5.86	0	20.72	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	31.99	2.06	13.47	0	54.11	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.7	3.05	0.13	1.78	0.27	12.54	279

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-21

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	729.3	586.7	123.8	473.5	51	1964.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3068.7	2474.9	521.1	1992.2	215.1	8272.2	98
Białko [g]	10%	100	30.4	35.8	5.7	23.8	2.1	98	98
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	11.9	3.8	12	1.3	48.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.9	2.2	3.3	0.2	14.2	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.4	0	2.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.4	0	5.2	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	101	0	0.3	0	238.6	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.38	87.56	17.13	72.68	7.55	301.31	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.8	16.2	15.3	4.27	7.29	59.87	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.22	7.23	1.04	10.57	0	33.09	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.38
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	23.23
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	57.39
Sód [mg]	10%	2000	830.07	329.88	86.99	1846.77	756	3849.73	192
Potas [mg]	10%	4700	1146.43	962.71	158.4	543.34	0	2810.88	59
Wapń [mg]	10%	900	370.88	98.64	153.59	259.66	0	882.79	98
Fosfor [mg]	10%	580	738.77	347.74	13.5	318.67	0	1418.69	244
Magnez [mg]	10%	304.5	182.86	68.31	12.9	99.35	0	363.43	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.44	2.59	0.32	3.88	0	13.24	208
Witamina A [μg]	25%	565	44.93	16.25	17.1	70.07	0	148.37	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0	3.47	34
witamina E [mg]	30%	9	4.5	2.05	0.09	4.06	0	10.71	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.21	0.01	0.33	0	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.33	0.04	0.27	0	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.6	11.74	0.22	5.98	0	24.55	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	9.75	10.26	42.04	0	89.02	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.3	0.91	0.24	5.12	2.1	9.62	214

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2035.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8556.7	102
Białko [g]	10%	100	101.5	102
Tłuszcz [g]	10%	66	60	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.4	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	123.1	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	289.7	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	48.58	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	35.09	117
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	29	-	29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	2000	3182.97	160
Potas [mg]	10%	4700	2591.87	55
Wapń [mg]	10%	900	788.77	88
Fosfor [mg]	10%	580	1318.45	227
Magnez [mg]	10%	304.5	381.07	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.41	195
Witamina A [µg]	25%	565	141.74	25
Witamina D [µg]	10%	10	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	12.19	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.3	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	19.19	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	75.93	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.95	177