

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 13-19.10.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-13
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, 2025-10-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. 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% 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	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 zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. #Kurczak w sosie pieczarkowym z soczewicą 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 30%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 8%, Cebula 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 2. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 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 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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]	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 fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0% 3. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 4. p# Sos koperkowy lekki 200.00g 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% 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 300.00g 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 10.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 4. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 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#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	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 400.00g 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 pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza gryczana ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 5. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%	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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 120.00g 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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 4. p# Ser twarogowy chudy 80.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 5. 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.)] 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]	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 400.00g 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 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [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).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. 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] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycy, 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]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. Tłuszcz roślinny do smarowania Flora Original 20.00g 3. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 100.00g 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%	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 150.00g 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 gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurudza konserwowa M 15% [składniki: kukurudza, 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%	1. p# Jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. 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 Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g 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 lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 5. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# 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 zielonymi warzywami 400.00g 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. p#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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%	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 3. Dynia pestki 15.00g	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. RW Galaretki z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g 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: 7 - Niedziela, 2025-10-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. #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).] 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. #Ketchup 30.00g [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. 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, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 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. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 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. P# Twarożek z natką pietruszki 60.00g 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%	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), 2025-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	549.5	650.3	170.7	519.4	108.8	1998.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2308.8	2744.3	712.8	2178.6	457.3	8402.1	100
Białko [g]	10%	100	26.6	39.7	11.7	22.4	14.8	115.3	116
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	11.5	9.7	19.3	4	61.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	2.6	6.5	6.1	2.7	21.2	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	4.1	0	2.4	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.4	2.7	0.1	5.6	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.7	75.3	0	0	0	77	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.83	101.88	9.67	68.71	3.24	261.34	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.64	13.78	8.14	1.62	2.7	32.88	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.63	10.03	1.12	9.49	0	31.28	104
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.62
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	32.41
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	38.98
Sód [mg]	10%	2000	1083.81	243.03	55.8	1892.88	378	3653.52	183
Potas [mg]	10%	4700	559.93	1589.81	171	406.93	0	2727.69	59
Wapń [mg]	10%	900	140.43	130.61	12.6	202.47	0	486.12	54
Fosfor [mg]	10%	580	384.85	488.16	24.3	265.51	0	1162.83	200
Magnez [mg]	10%	304.5	100.26	102.38	8.55	92.8	0	304	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.87	3.64	0.36	3.52	0	11.39	178
Witamina A [μg]	25%	565	17.2	83.9	57	7.87	0	165.97	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	1.33	0	1.35	0	4.05	41
witamina E [mg]	30%	9	4.77	2.61	1.07	3.09	0	11.55	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.31	0.02	0.31	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.65	0.06	0.14	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.73	16.74	0.76	5.26	0	28.49	249
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.32	50.34	34.19	4.72	0	99.58	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.67	0.15	5.25	1.05	9.13	203

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	528.5	515.3	343.4	457.2	95.3	1939.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2222.2	2164	1446	1920.9	400	8153.2	97
Białko [g]	10%	100	27	24.8	13.7	19	5.9	90.6	91
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	17.6	8.9	13.9	4	59.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	3.2	3.5	3.1	2.4	18.9	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	8	1.4	2.4	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3.8	1.6	5.6	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	150.9	0	0	0	151.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.76	68.3	54.42	68.62	8.77	276.89	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.96	10.03	16.19	1.84	8.77	42.81	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.8	8.25	4.8	9.49	0	33.35	112
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.09
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.43
Sód [mg]	10%	2000	1073.8	296.13	119.77	992.88	97.2	2579.8	130
Potas [mg]	10%	4700	557.4	1014.17	277.02	406.93	0	2255.54	49
Wapń [mg]	10%	900	64.63	129.58	224.64	51.13	162	631.99	70
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	279.44	238.68	265.51	0	1070.2	184
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	63.94	71.27	92.8	0	323.72	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	3.38	2.26	3.52	0	12.79	199
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	85.4	4.14	7.87	0	160.19	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.07	0	1.35	0	3.77	39
witamina E [mg]	30%	9	4.33	3.85	0.96	3.09	0	12.23	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.19	0.23	0.31	0	1.08	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.45	0.09	0.14	0	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.2	3.55	0.53	5.26	0	15.56	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	51.24	2.48	4.72	0	96.11	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.98	0.82	0.33	2.75	0.27	6.44	143

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-15

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	506	798.2	51	490.3	77.7	1923.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2131.7	3347.9	215.1	2064.7	330.4	8090.1	97
Białko [g]	10%	100	32.1	39.7	2.1	30.2	12.4	116.7	116
Tłuszcz [g]	10%	66	11	30.1	1.3	11.3	0	53.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	5.3	0.2	3.1	0	13	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	12.5	0	2.9	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	7.3	0	5.6	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	5.5	0	29.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.59	98.68	7.55	71.61	7.02	259.47	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.17	15.68	7.29	4.96	7.02	40.13	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	13.4	0	9.85	0	33.47	112
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	30.17
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	19.67
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.16
Sód [mg]	10%	2000	1581.4	187.58	756	897.48	54	3476.47	174
Potas [mg]	10%	4700	420.6	1480.31	0	585.18	0	2486.11	52
Wapń [mg]	10%	900	73.63	177.67	0	121.59	0	372.9	42
Fosfor [mg]	10%	580	284.77	566.51	0	348.11	0	1199.4	207
Magnez [mg]	10%	304.5	110.54	239.76	0	102.75	0	453.06	149
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	4.82	0	4.07	0	12.51	195
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	149.19	0	27.61	0	183.33	32
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.46	0	1.37	0	2.51	26
witamina E [mg]	30%	9	2.06	6.32	0	3.65	0	12.03	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.71	0	0.34	0	1.36	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.4	0	0.28	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.28	5.76	0	5.79	0	16.83	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	89.51	0	16.56	0	110	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.39	0.52	2.1	2.49	0.15	8.69	193

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-16

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	536.3	674.3	187.9	498.4	95.3	1992.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2256.8	2825.3	789.9	2095.1	400	8367.1	100
Białko [g]	10%	100	32.5	36.6	1.7	16.4	5.9	93.3	94
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	27.6	6.3	13.9	4	65.6	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	3.9	0.7	2.4	2.4	12.9	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	11	0	4.9	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.7	0	6.8	0	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.3	111.5	0	26.8	0	140.7	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.31	75.86	31.95	82.29	8.77	275.2	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.41	13.65	3.01	4.55	8.77	36.41	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.02	12.21	1.71	11.25	0	36.21	122
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.69
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.74
Sód [mg]	10%	2000	970.12	265.12	127.8	703.83	97.2	2164.08	108
Potas [mg]	10%	4700	617.97	1111.03	0	524.1	0	2253.1	48
Wapń [mg]	10%	900	140.95	152.27	0	85.53	162	540.76	61
Fosfor [mg]	10%	580	453.97	315.31	0	312.41	0	1081.7	186
Magnez [mg]	10%	304.5	100.37	121.63	0	100.69	0	322.71	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.84	2.9	0	3.85	0	10.61	165
Witamina A [μg]	25%	565	16.5	88.91	0	27.84	0	133.25	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.38	0.46	0	1.47	0	3.31	34
witamina E [mg]	30%	9	3.32	5.44	0	4.06	0	12.83	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.47	0	0.33	0	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.24	0	0.22	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.77	5.99	0	5.52	0	17.29	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.89	53.34	0	6.91	0	70.16	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.73	0.35	1.95	0.27	5.41	120

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-17

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	563.4	579.1	290.5	501.7	108.8	2043.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2364.3	2446.6	1212.6	2107.3	457.3	8588.3	102
Białko [g]	10%	100	24.5	34.6	14	16.1	14.8	104.1	105
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	10	17	14.9	4	66	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	1.9	4.4	2.6	2.7	15.4	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	3.3	3.2	5.7	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	8	1.9	6.9	6.3	0	23.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.2	0	58.5	0	80.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.12	89.54	21.34	81.75	3.24	273.02	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.85	14.38	9.81	5.61	2.7	40.37	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.98	4.11	2.14	12.41	0	29.66	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.62
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	32.11
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	42.27
Sód [mg]	10%	2000	695.64	335.54	106.96	700.1	378	2216.25	111
Potas [mg]	10%	4700	553.07	430.12	250.51	817.93	0	2051.64	43
Wapń [mg]	10%	900	156.09	73.83	201.15	106.13	0	537.2	59
Fosfor [mg]	10%	580	414.08	99.97	302.76	347.87	0	1164.68	200
Magnez [mg]	10%	304.5	101.33	37.45	132.97	113.3	0	385.06	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.89	1.33	2.94	4.49	0	12.66	198
Witamina A [μg]	25%	565	179.79	20.22	0	22.78	0	222.81	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.4	0	1.29	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	5.62	1.37	5.77	3.93	0	16.71	185
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.08	0.22	0.37	0	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.12	0.08	0.24	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	2.56	1.17	6.3	0	16.03	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.87	12.13	0	13.67	0	61.68	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.93	0.93	0.29	1.94	1.05	5.54	124

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-18

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	531.2	697.5	216	425.2	95.3	1965.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2234.4	2933.3	903.1	1792.1	400	8263	99
Białko [g]	10%	100	30.4	50	19	22.9	5.9	128.4	128
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	19.6	10.4	7.8	4	56.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	7.2	3.8	1.4	2.4	18.5	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	4.7	1.9	1.9	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.5	2.9	4.7	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	126.1	0	0	0	128.1	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.78	86.83	13.49	71.19	8.77	255.09	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.09	22.46	7.34	3.98	8.77	47.67	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.12	13.43	3.95	11.02	0	38.53	129
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.69
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.63
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	43.68
Sód [mg]	10%	2000	1346.14	506.13	454.23	638.91	97.2	3042.62	152
Potas [mg]	10%	4700	539.04	1496.32	363.15	551.82	0	2950.34	63
Wapń [mg]	10%	900	118.72	300.24	38.2	66.53	162	685.7	75
Fosfor [mg]	10%	580	414.37	552.52	186.75	281.95	0	1435.59	247
Magnez [mg]	10%	304.5	114.95	116.87	87.3	101.34	0	420.47	138
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.63	3.56	2.47	4.12	0	13.79	216
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	92.1	2.54	67.83	0	172.76	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.67	0	1.01	0	3.06	31
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3	3.08	3.82	0	13.24	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.34	0.06	0.33	0	1.08	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.63	0.08	0.19	0	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	15	0.59	6.11	0	27.43	238
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	39.29	1.52	40.7	0	87.69	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	1.4	1.26	1.77	0.27	7.6	168

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-19

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	583.7	692.1	189.9	505.4	51	2022.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2448	2918.3	799	2124.3	215.1	8504.9	101
Białko [g]	10%	100	22.5	46.2	3.9	23.3	2.1	98.2	98
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	14.8	5.8	15	1.3	58.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.5	0.8	2.8	0.2	14	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	5.6	0	5.1	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	3.2	0	7	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	139.5	0	0.6	0	268	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.85	98.05	31.5	74	7.55	290.96	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.38	19.55	3.15	5.55	7.29	44.93	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.11	9.3	2.16	9.84	0	32.42	108
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.26
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	56.57
Sód [mg]	10%	2000	1248.94	429.84	135	1057.19	756	3626.99	181
Potas [mg]	10%	4700	530.4	1279.63	0	504.12	0	2314.16	49
Wapń [mg]	10%	900	95.68	122.7	0	99.32	0	317.71	36
Fosfor [mg]	10%	580	354.52	475.08	0	347.09	0	1176.7	203
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	91.27	0	97.8	0	287.92	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	3.33	0	3.63	0	11.57	181
Witamina A [µg]	25%	565	12.75	20.18	0	59.66	0	92.6	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.96	1	0	1.36	0	4.33	44
witamina E [mg]	30%	9	3.22	2.68	0	4.93	0	10.85	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.28	0	0.32	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.45	0	0.3	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	16.48	0	5.93	0	27.74	241
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	12.11	0	35.79	0	55.56	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	1.19	0.37	2.93	2.1	9.06	202

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1983.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8338.4	99
Białko [g]	10%	100	106.7	107
Tłuszcz [g]	10%	66	60.3	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	125.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	270.28	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	40.74	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.56	112
% energii z białka	10%	20	-	24
% energii z tłuszczu	10%	29	-	29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	48
Sód [mg]	10%	2000	2965.68	148
Potas [mg]	10%	4700	2434.08	52
Wapń [mg]	10%	900	510.34	57
Fosfor [mg]	10%	580	1184.44	204
Magnez [mg]	10%	304.5	356.7	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.19	190
Witamina A [µg]	25%	565	161.56	29
Witamina D [µg]	10%	10	3.44	35
witamina E [mg]	30%	9	12.78	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.34	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	82.97	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.41	165