

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 20-26.10.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-20
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, 2025-10-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
- p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - 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).] - 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: cykoria, żyto] - p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] - 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.)]	- 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] - RW Zupa krupnik 400.00g składniki: - 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% # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	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%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - 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).] - Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% - RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13%	p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
- p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne	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]	p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka	p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 5. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 6. 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.)	2. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 400.00g 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 bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 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 pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	mielony 0%	pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1% 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.)	
Dzień: 3 - Środa, 2025-10-22				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii

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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 4. 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] 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. p#w Filet Złocisty/połędwica 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.]	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa curry z kurczakiem 300.00g 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. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p# farsz wegetariański 200.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Naleśniki pełnoziarniste 200.00g składniki: mąka pełnoziarnista pszenna gdańskie młyny 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5%	zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.] 2. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	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 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. 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.)]	jogurtowych]
---	--	--	---	--------------

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-23

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. 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] 5. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 60.00g [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# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, 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 400.00g 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. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-24

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: 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: cykorja, żyto] 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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# 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 300.00g 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. #Kapusta kiszona gotowana 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretki z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iż 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% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-25

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. 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#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. P# Twarożek z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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 z brokułem i ziemniakiem + 300.00g 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% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Pulpet ala gałąbek - pieczony 150.00g 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% 5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 6. #Surówka z kapusty, buraka, jabłka 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Jabłko 23%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 7. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 100.00g 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 okężnice (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), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 16% [składniki:	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], # Mąka 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%		ciecierzyca, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-26				
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. 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] 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydroizat białka sojowego , wzmacniacz	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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g 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. #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 zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 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) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy , skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory E451,	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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 150.00g 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%		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 twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	
--	---	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-20

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	537.3	372.8	290.5	563.6	95.3	1859.7	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2262.5	1576.3	1212.6	2362.5	400	7814	94
Białko [g]	10%	100	34.8	29.3	14	18.2	5.9	102.4	102
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	6	17	22.5	4	62.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	1	4.4	2.8	2.4	13.7	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	1.9	3.2	8	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	1.1	6.9	8.5	0	22.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.7	53.5	0	0.3	0	56.6	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.05	50.85	21.34	76.62	8.77	233.65	99
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.57	13.84	9.81	3.16	8.77	42.17	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	1.42	2.14	9.49	0	23.59	79
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.62
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.45
Sód [mg]	10%	2000	902.35	316.32	106.96	742.12	97.2	2164.97	108
Potas [mg]	10%	4700	589.35	481.27	250.51	425.37	0	1746.51	37
Wapń [mg]	10%	900	155.98	48.13	201.15	69.56	162	636.83	70
Fosfor [mg]	10%	580	498.07	248.87	302.76	311.59	0	1361.29	235
Magnez [mg]	10%	304.5	102.89	39.88	132.97	94.53	0	370.28	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.84	0.79	2.94	3.56	0	11.14	174
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	3.08	0	7.87	0	24.6	4
Witamina D [µg]	10%	10	1.38	0	0	1.35	0	2.74	28
witamina E [mg]	30%	9	3.47	0.94	5.77	5.08	0	15.28	170
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.09	0.22	0.31	0	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.18	0.08	0.23	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.79	10.94	1.17	5.29	0	23.21	201
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	1.84	0	4.72	0	14.76	22
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.5	0.87	0.29	2.06	0.27	5.41	120

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-21

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	504.7	643.9	171.7	603.8	95.3	2019.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2121.2	2714.1	723	2530.4	400	8488.8	101
Białko [g]	10%	100	22.5	42.8	6.8	28.7	5.9	106.8	108
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	13.4	4.4	24.6	4	61.5	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.5	1.7	6.8	2.4	20.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	3	0.7	7.7	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	1.9	0.8	6.4	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	72	0	53.5	0	126.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.5	93.99	27.21	71.8	8.77	277.28	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.41	18.99	8.09	4.03	8.77	45.32	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.66	12.04	2.4	10.2	0	35.31	118
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.88
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.75
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.37
Sód [mg]	10%	2000	919.37	878.18	59.88	1044.3	97.2	2998.94	150
Potas [mg]	10%	4700	493.12	1419.47	138.51	613.19	0	2664.3	56
Wapń [mg]	10%	900	73.59	209.71	112.32	57.31	162	614.94	67
Fosfor [mg]	10%	580	291.83	404.45	119.34	366.88	0	1182.52	204
Magnez [mg]	10%	304.5	96.55	91.97	35.63	105.19	0	329.36	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	3.08	1.13	4.31	0	12.05	188
Witamina A [µg]	25%	565	57.18	119.99	2.07	76.26	0	255.51	44
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.81	0	1.79	0	3.96	40
witamina E [mg]	30%	9	3.96	2.81	0.48	4.21	0	11.47	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.31	0.11	0.61	0	1.36	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.49	0.04	0.32	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	14.1	0.26	8.2	0	28.43	247
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	71.99	1.24	35.96	0	143.51	213
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	2.43	0.16	2.9	0.27	7.49	166

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-22

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	469.7	870.9	159.5	461.4	95.3	2056.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1974.6	3648.8	672.3	1940.3	400	8636.1	103
Białko [g]	10%	100	19.8	30.9	17	20.6	5.9	94.4	95
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	40.1	4	12.7	4	74.1	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	5.5	2.7	2.9	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	20	0	2.4	0	26.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	9.7	0	5.6	0	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	187.2	0	0	0	315	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.97	98.9	14.58	70.69	8.77	265.92	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	2.54	24.37	12.69	2.02	8.77	50.41	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	4.84	1.62	9.49	0	26.17	87
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.12
Sód [mg]	10%	2000	1250.65	469.27	810	1244.88	97.2	3872.01	194
Potas [mg]	10%	4700	468.75	387.93	0	406.93	0	1263.63	27
Wapń [mg]	10%	900	90.73	116.96	0	51.13	162	420.83	47
Fosfor [mg]	10%	580	358.12	482.3	0	265.51	0	1105.93	191
Magnez [mg]	10%	304.5	115.04	171.24	0	92.8	0	379.09	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	4.33	0	3.52	0	12.28	192
Witamina A [µg]	25%	565	6.52	111.97	0	7.87	0	126.37	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.96	0.81	0	1.35	0	4.12	42
witamina E [mg]	30%	9	3.22	6.79	0	3.09	0	13.11	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.23	0	0.31	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.38	0	0.14	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.3	4.48	0	5.26	0	15.04	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	2.76	0	4.72	0	11.4	17
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	1.3	2.25	3.45	0.27	9.68	214

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-23

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	535.5	622	193.5	505.9	108.8	1965.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2251.8	2617.2	813.5	2129.6	457.3	8269.7	98
Białko [g]	10%	100	28.9	38	3.6	19.6	14.8	105.1	106
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	17	6.3	10.8	4	53.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	2.7	0.7	2.4	2.7	15.2	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	7.4	0	2.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.8	0	5.8	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	158.6	0	0	0	159.5	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.11	84	31.5	89.32	3.24	284.17	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.45	16.32	4.05	8.75	2.7	36.27	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	9.88	1.89	13.89	0	36.2	120
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.46
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.79
Sód [mg]	10%	2000	1232.65	602.57	127.8	969.42	378	3310.45	165
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1291.27	0	1055.19	0	2849.42	60
Wapń [mg]	10%	900	69.58	116.67	0	97.17	0	283.43	32
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	405.18	0	345.95	0	1033.21	179
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	84.02	0	123.48	0	302.3	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.23	0	4.48	0	11.37	177
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	18.8	0	81.9	0	114.36	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.88	0	1.35	0	3.58	37
witamina E [mg]	30%	9	3.46	3.23	0	4.84	0	11.54	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.26	0	0.41	0	1.01	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.42	0	0.23	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	13.23	0	7.75	0	26.61	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	11.28	0	49.14	0	68.61	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	1.67	0.35	2.69	1.05	8.27	183

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-24

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	554.9	563	217.9	524.1	95.3	1955.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2330.5	2375.6	909.4	2198.9	400	8214.5	98
Białko [g]	10%	100	28.7	33	10.5	21.3	5.9	99.5	100
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	11	12.7	18.5	4	64.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	1.7	3.3	3.1	2.4	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5	2.4	3.2	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.5	5.2	5.8	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	60.3	0	63.4	0	124.7	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.09	86.29	16.01	73.36	8.77	259.54	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.68	7.83	7.36	3.8	8.77	32.45	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.89	6.97	1.6	10.91	0	30.38	100
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.94
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.94
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.12
Sód [mg]	10%	2000	2627.2	904.12	80.22	1088.5	97.2	4797.25	239
Potas [mg]	10%	4700	490.8	220.44	187.88	648.85	0	1547.98	33
Wapń [mg]	10%	900	374.05	29.56	150.86	79.34	162	795.82	89
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	94.8	227.07	325.53	0	933.97	160
Magnez [mg]	10%	304.5	96.14	17.99	99.73	105.32	0	319.19	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	1.2	2.2	4.56	0	11.68	182
Witamina A [μg]	25%	565	59.02	28.64	0	36.65	0	124.32	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.56	0	1.65	0	3.57	37
witamina E [mg]	30%	9	4.05	1.49	4.33	3.95	0	13.84	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.06	0.16	0.36	0	0.91	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.11	0.06	0.27	0	0.66	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.87	1.95	0.88	5.89	0	14.61	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	1.27	0	21.99	0	58.68	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.29	2.51	0.22	3.02	0.27	11.99	265

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-25

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	526.9	755.7	112.7	593.2	95.3	2084	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2214.1	3172.1	473.4	2486.2	400	8745.9	105
Białko [g]	10%	100	25.5	40.8	6.7	21.2	5.9	100.3	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	27.5	4.2	23.5	4	75.5	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	5	2.4	5.2	2.4	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.6	9.7	0	5.3	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.2	9.4	0.1	7.2	0	24	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	92.7	0	0	0	94.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.08	91.5	12.46	79.5	8.77	267.34	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.16	21.52	11.29	6.71	8.77	54.47	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.61	10.76	1.08	10.87	0	33.33	111
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.52
Sód [mg]	10%	2000	942.22	321.82	104.4	1221.25	97.2	2686.9	134
Potas [mg]	10%	4700	552.81	1337	253.8	549.98	0	2693.59	57
Wapń [mg]	10%	900	131.58	165.24	170.1	58.59	162	687.51	77
Fosfor [mg]	10%	580	372	521.55	18.9	280.12	0	1192.58	205
Magnez [mg]	10%	304.5	99.58	139.55	7.2	99	0	345.33	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.84	4.14	0.45	3.69	0	12.13	190
Witamina A [μg]	25%	565	16.75	79.36	17.25	58.1	0	171.48	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	1.08	0	1.35	0	3.8	39
witamina E [mg]	30%	9	4.61	8.08	0.85	5.11	0	18.66	207
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.37	0.05	0.32	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.54	0.03	0.17	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	8.68	0.85	5.97	0	21.22	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.05	47.61	10.35	34.86	0	102.88	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.89	0.29	3.39	0.27	6.71	149

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-26

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	529.4	783.9	189.9	513.2	51	2067.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2222.4	3290.6	799	2163.8	215.1	8691.1	103
Białko [g]	10%	100	24.3	49	3.9	25.6	2.1	105.2	105
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	29.3	5.8	13.6	1.3	67.9	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	4.9	0.8	3.8	0.2	14.2	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	12.7	0	2	0	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	7.4	0	4.2	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	144	0	1	0	272.9	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.71	85.35	31.5	72.44	7.55	270.57	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.42	15.95	3.15	6.38	7.29	36.19	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.11	9.15	2.16	0.91	0	23.34	78
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.73
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.42
Sód [mg]	10%	2000	1061.65	533.83	135	1035.63	756	3522.12	177
Potas [mg]	10%	4700	530.4	1062.31	0	271.75	0	1864.47	40
Wapń [mg]	10%	900	95.68	121.96	0	68.68	0	286.33	33
Fosfor [mg]	10%	580	354.52	207.77	0	153.37	0	715.67	123
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	54.93	0	14.95	0	168.73	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	2.34	0	0.63	0	7.58	119
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	56.79	0	13.95	0	83.49	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	1.04	0	1.37	0	4.38	44
witamina E [mg]	30%	9	3.22	5.43	0	2.54	0	11.2	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.17	0	0.05	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.29	0	0.29	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	5.37	0	0.7	0	11.41	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	34.07	0	8.36	0	50.09	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	1.48	0.37	2.87	2.1	8.8	197

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2001.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8408.6	100
Białko [g]	10%	100	102	102
Tłuszcz [g]	10%	66	65.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.2	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	265.5	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	42.47	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	29.76	99
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	48
Sód [mg]	10%	2000	3336.09	167
Potas [mg]	10%	4700	2089.98	44
Wapń [mg]	10%	900	532.24	59
Fosfor [mg]	10%	580	1075.03	185
Magnez [mg]	10%	304.5	316.33	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.17	175
Witamina A [µg]	25%	565	128.59	22
Witamina D [µg]	10%	10	3.74	38
witamina E [mg]	30%	9	13.59	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.97	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.08	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	64.28	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.34	185