

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6-12.10.2025 rok
Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-06
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-06				
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 (karoten).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. p# Ser twarogowy chudy 80.00g [składniki: mleko , bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Zupa ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. # pulpety drobiowe pieczone, posypane serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli	1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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 (karoten).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. k# Pasta z groszku z koprem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda,	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

5. 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.] 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]	200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. 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] 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g 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%		sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-07				
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 (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%,	1. p# Zupa pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 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], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka	1. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g	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%,	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Pomidor 50% 4. 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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]	pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, # Fasola czerwona konserwowa M 9% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Kukurydza konserwowa M 4% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 4. 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] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%		Rzodkiewka 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. p# Pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 100.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 6. p#w 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, 2025-10-08

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) 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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 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. Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 60.00g 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# Zupa z brokułami i ciecierzycą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycą w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. 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% 3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. 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% 5. k# 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] 6. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] 2. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. p# Pasta z makrelą i bulgurem 100.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek,	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

			woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 6. p#w Filet Żłocisty/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.]	
--	--	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-09

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) 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).] 3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica 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. 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# 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% 2. Twarożek - gzik 200.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Ogórek 100.00g 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Dynia pestki 10.00g 4. Płatki owsiane 30.00g	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 100.00g 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% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 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.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,	1. P# Zupa pomidorowa, zabelana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14%	1. p# Jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

woda] 2. 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).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], 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. Ser Hit Ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 6. Jaja gotowane IŻŻ 100.00g	[składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. RW Dorsz pieczony 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. 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] 7. p# Sos chrzanowy 60.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	woda] 2. 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).] 3. p# Pasta z dorsza pomidorowa 100.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	
--	---	---	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-11

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 (karoten).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. 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.)] 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# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 2. 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% 3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. 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] 5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 10% [składniki: płatki w 100% owsiane], Cynamon mielony 1%	1. 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 (karoten).] 3. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 4. p#w Filet Złocisty/połędwica 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.] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-12

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) 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).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 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# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. 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% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 130.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 6. p# 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]	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. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. 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).] 3. p#w Filet Żłocisty/polędwica 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.] 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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	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), 2025-10-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	507.9	631.8	232.5	489.5	133.6	1995.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2140.2	2651.9	976.5	2053.6	559.5	8381.9	100
Białko [g]	10%	100	31.5	37.3	9.8	14.8	14.8	108.3	109
Tłuszcz [g]	10%	66	10.4	23.8	8.2	16.5	6.7	65.8	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.4	4.1	2.4	2.2	4	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	11	1.4	7	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	5.8	2.9	7.3	0	21.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.3	98.9	0	0	0	101.2	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.4	70.68	31.19	76.56	3.37	259.21	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.69	12.97	6.56	4.05	3.37	32.66	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.11	7.23	2.73	12.6	0	33.68	112
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.04
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.57
Sód [mg]	10%	2000	1076.32	1051.88	69.92	728.24	378	3304.39	165
Potas [mg]	10%	4700	551.37	1307.05	181.44	474.36	0	2514.23	54
Wapń [mg]	10%	900	147.7	183.01	140.46	83.19	0	554.37	61
Fosfor [mg]	10%	580	453.97	429.78	199.05	305.44	0	1388.26	239
Magnez [mg]	10%	304.5	100.82	114.65	67.77	108.05	0	391.3	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.93	2.99	1.59	4.47	0	13.01	204
Witamina A [µg]	25%	565	12.75	38.05	0	10.07	0	60.88	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.38	0.61	0	1.01	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	3.05	4.08	1.93	4.5	0	13.56	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.21	0.21	0.36	0	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.37	0.06	0.18	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.44	8.14	0.72	5.68	0	19.99	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	19.39	0	6.04	0	33.08	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.98	2.92	0.19	2.02	1.05	8.26	183

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	481.8	647.9	93.6	561.6	95.3	1880.4	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2028.4	2726.9	392.5	2356.7	400	7904.8	94
Białko [g]	10%	100	24.5	43.4	4.8	28.8	5.9	107.6	108
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	17.1	2.8	19.7	4	55.4	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	2.9	1.6	4.8	2.4	14.7	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	6.7	0	5.2	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.1	0.1	6.7	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	68.7	0	8.4	0	78	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.01	85.17	13.68	72.78	8.77	255.42	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.36	10.51	10.35	4.21	8.77	38.22	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.12	10.53	3.24	11.33	0	35.23	118
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.6
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.71
Sód [mg]	10%	2000	1476.1	247.32	138.6	1027.56	97.2	2986.79	149
Potas [mg]	10%	4700	498.9	1504.95	253.8	602.22	0	2859.88	61
Wapń [mg]	10%	900	65.53	123.37	140.4	115.12	162	606.43	68
Fosfor [mg]	10%	580	282.97	613.86	28.8	383.47	0	1309.11	226
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	179.64	14.4	99.51	0	387.91	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.43	4.23	0.45	4.21	0	12.33	193
Witamina A [µg]	25%	565	11.77	87.57	2.54	19.06	0	120.97	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.79	0	1.39	0	3.54	36
witamina E [mg]	30%	9	3.37	4	0.35	3.77	0	11.51	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.43	0.04	0.33	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.56	0.04	0.35	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.61	15.2	0.38	5.46	0	26.66	232
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	52.54	1.52	11.44	0	72.58	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.1	0.68	0.38	2.85	0.27	7.46	166

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-08

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	494.7	655.3	71.9	519.1	108.8	1849.9	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2081.5	2760.8	303	2181.2	457.3	7784	93
Białko [g]	10%	100	24.7	38.8	3	19.1	14.8	100.7	101
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	15.5	1.6	16.1	4	49.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	2.3	0.3	4.1	2.7	12.5	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	6.4	0	2.3	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	3.7	0.1	4.8	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	72.3	0	0.2	0	73.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.82	95.06	11.83	79.44	3.24	265.4	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.75	17.32	10.03	4.15	2.7	39.96	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	10.04	1.12	10.09	0	31.97	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.2
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.77
Sód [mg]	10%	2000	1337.95	343.94	757.8	1092.5	378	3910.2	196
Potas [mg]	10%	4700	466.5	1378.13	171	487.88	0	2503.52	53
Wapń [mg]	10%	900	75.88	121.47	12.6	50.81	0	260.77	28
Fosfor [mg]	10%	580	283.87	390.92	24.3	267.41	0	966.51	166
Magnez [mg]	10%	304.5	109.64	89.58	8.55	97.46	0	305.23	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.94	0.36	3.72	0	10.68	167
Witamina A [μg]	25%	565	9.37	53.1	57	13.84	0	133.32	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.51	1.07	3.11	0	10.11	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.26	0.02	0.32	0	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.36	0.06	0.14	0	0.71	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.29	13.39	0.76	5.62	0	25.08	218
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.62	31.86	34.19	8.3	0	79.99	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.71	0.95	2.1	3.03	1.05	9.77	217

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-09

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	480.8	493	300	594.4	95.3	1963.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2024.3	2079.1	1260.2	2488.9	400	8252.7	99
Białko [g]	10%	100	23.3	38.3	11.8	24.9	5.9	104.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	11.3	10.2	23.7	4	60.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	5.5	3.5	3.8	2.4	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3.1	1.9	8	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	0.9	2.7	7.7	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	44.5	0	0	0	45.4	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.78	61.48	42.06	77.85	8.77	266.96	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.22	15.25	18.02	3.56	8.77	50.85	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.48	4.06	4.22	15.27	0	34.04	114
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.62
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.36
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.02
Sód [mg]	10%	2000	1166.05	266.93	101.97	1251.23	97.2	2883.39	144
Potas [mg]	10%	4700	486.75	820.74	281.43	459.85	0	2048.78	43
Wapń [mg]	10%	900	67.33	248.71	191.25	75.91	162	745.21	82
Fosfor [mg]	10%	580	287.47	428.43	235.7	264.09	0	1215.71	211
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	52.89	90.63	92.45	0	331.67	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.48	1.82	2.67	3.81	0	11.79	185
Witamina A [µg]	25%	565	57.15	16.73	3.97	12.79	0	90.64	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.57	0	1.01	0	2.6	26
witamina E [mg]	30%	9	3.47	0.72	2.47	4.73	0	11.4	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.16	0.14	0.31	0	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.68	0.09	0.13	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	3.54	0.44	5.29	0	15.14	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.29	10.03	2.38	7.67	0	54.38	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.74	0.28	3.47	0.27	7.2	161

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

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	555	755.9	145.2	496.4	95.3	2048	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2330.8	3170.4	606.3	2085.7	400	8593.3	103
Białko [g]	10%	100	29.9	33.9	7	16.5	5.9	93.3	94
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	28.6	8.5	15	4	74.4	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	8.1	2.2	2	2.4	21.1	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	10.5	1.6	6.1	0	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.3	3.4	6.8	0	20.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	30.7	0	0	0	285.4	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.82	97.09	10.67	79.42	8.77	268.8	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.65	12.11	4.9	4.23	8.77	33.69	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.12	12.84	1.07	11.16	0	35.2	118
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.41
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	36.38
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.21
Sód [mg]	10%	2000	1218.7	906.62	53.48	656.18	97.2	2932.2	147
Potas [mg]	10%	4700	583.5	490.72	125.25	576.34	0	1775.82	37
Wapń [mg]	10%	900	101.08	61.34	100.57	65.78	162	490.79	54
Fosfor [mg]	10%	580	431.47	247.11	151.38	276.35	0	1106.32	191
Magnez [mg]	10%	304.5	119.09	97.42	66.48	98.42	0	381.43	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	2.12	1.47	3.84	0	12.58	196
Witamina A [µg]	25%	565	10.27	10.13	0	13.49	0	33.9	6
Witamina D [µg]	10%	10	2.23	0.38	0	1.01	0	3.63	36
witamina E [mg]	30%	9	3.19	3.87	2.88	4.12	0	14.08	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.35	0.11	0.32	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.12	0.04	0.13	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.65	5.19	0.58	5.56	0	17	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	6.07	0	8.09	0	20.34	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.38	2.51	0.14	1.82	0.27	7.33	162

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-11

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	534.3	688.9	226.7	475.2	108.8	2034.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2244.2	2892.3	953.2	2001.6	457.3	8548.7	101
Białko [g]	10%	100	26.4	38.6	11.5	26.1	14.8	117.6	118
Tłuszcz [g]	10%	66	17	25.1	7.6	10.3	4	64.2	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	4	3.9	2.3	2.7	17.1	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	10.6	0.5	2.5	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	6.3	0.6	5.7	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.2	112.7	0	0.9	0	169.9	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.27	81.63	28.68	74.3	3.24	262.13	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.13	13.01	13.29	5.54	2.7	38.68	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.08	9.05	1.55	10.08	0	31.77	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.02
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.13
Sód [mg]	10%	2000	913.69	456.76	146.11	1129.38	378	3023.96	151
Potas [mg]	10%	4700	646.05	1089.4	85.27	575.27	0	2396	51
Wapń [mg]	10%	900	87.82	111.88	253.8	87.65	0	541.17	60
Fosfor [mg]	10%	580	391.66	185.06	97.42	377.11	0	1051.26	182
Magnez [mg]	10%	304.5	108.71	60.91	29.02	98.11	0	296.76	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.33	2.27	0.87	3.74	0	11.23	176
Witamina A [μg]	25%	565	10.93	39.9	0	62.62	0	113.46	20
Witamina D [μg]	10%	10	2.12	0.46	0	1.36	0	3.95	40
witamina E [mg]	30%	9	3.45	4.52	0.31	4.32	0	12.62	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.19	0.09	0.33	0	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.18	0.03	0.36	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.39	3.94	0.18	6.27	0	18.79	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	23.94	0	37.57	0	68.08	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.53	1.26	0.4	3.13	1.05	7.55	168

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-12

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	521.1	730.1	189.9	479.1	51	1971.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2191.7	3075.1	799	2014.8	215.1	8295.9	99
Białko [g]	10%	100	27.2	48.7	3.9	22.8	2.1	104.9	105
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	19.6	5.8	13.2	1.3	54.4	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	2.8	0.8	3.1	0.2	12.7	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.9	0	1.9	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	5	0	4.6	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	101.5	0	0	0	102.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.57	93.12	31.5	72.28	7.55	280.05	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.22	10.75	3.15	3.43	7.29	31.85	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.12	7.07	2.16	10.17	0	29.52	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.1
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.52
Sód [mg]	10%	2000	1017.1	195.18	135	1301.58	756	3404.86	171
Potas [mg]	10%	4700	498.9	1204.29	0	465.43	0	2168.63	47
Wapń [mg]	10%	900	65.53	145.76	0	50.23	0	261.54	29
Fosfor [mg]	10%	580	282.97	460.52	0	269.11	0	1012.6	174
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	95.4	0	94.15	0	283.9	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.43	3.66	0	3.7	0	10.8	169
Witamina A [μg]	25%	565	11.77	35.9	0	58.87	0	106.55	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.8	0	1.01	0	2.83	28
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.7	0	3.55	0	10.14	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.28	0	0.31	0	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.44	0	0.17	0	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.61	17.25	0	5.86	0	28.72	250
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	21.54	0	35.32	0	63.93	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.82	0.54	0.37	3.61	2.1	8.51	190

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1963.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8251.6	98
Białko [g]	10%	100	105.3	106
Tłuszcz [g]	10%	66	60.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	122.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	265.42	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	37.99	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.06	111
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	48
Sód [mg]	10%	2000	3206.54	160
Potas [mg]	10%	4700	2323.84	49
Wapń [mg]	10%	900	494.32	55
Fosfor [mg]	10%	580	1149.97	198
Magnez [mg]	10%	304.5	339.74	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.77	184
Witamina A [µg]	25%	565	94.25	16
Witamina D [µg]	10%	10	3.15	32
witamina E [mg]	30%	9	11.92	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.63	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	56.05	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.01	178