

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 27.10-2.11.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-27
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, 2025-10-27				
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: 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	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# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iż 14%, #Kiełbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda,	1. #owsianka z owocami i skyrem (malina, rabarbar) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, jogurt naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier malinowy, przecier z rabarbaru, woda, płatki owsiane górskie]	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 (karoten)].] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: #	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 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 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.]	mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 0% 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. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. p# Sos musztardowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%	Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. # pasta z soczewicy i kopru 50.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 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.]
--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 180.00g [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: 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: cykorja, żyto] 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.)] 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# 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 pieczarkowa 400.00g 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% 3. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# Sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%	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) 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 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# Twarożek pomidorowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-29

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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 100.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8%	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 brokułowa 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13% 6. 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%	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 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) 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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 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.]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-30

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 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.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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 węgierska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, # Passata pomidorowa M 23% [składniki: pomidory, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, Szynka wieprzowa S 11%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos chrzanowy 100.00g 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]	1. #owsianka z owocami i skyrem (ananas, brzoskwinia) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, jogurt naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier ananasowy, przecier brzoskwiniowy, woda, płatki owsiane górskie, zagęszczony sok cytrynowy]	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/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. 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# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-31

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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 3. 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] 4. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 5. 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).]	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 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% 3. p#o Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 70%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 5. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, 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%, Sól biała 0% 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%	1. 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 mielony 0%	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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z dorsza - paprykarz 120.00g 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%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-01

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: 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: cykoria, żyto] 5. p# Serek homogenizowany naturalny 60.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	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 300.00g 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. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. 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% 5. 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% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	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 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. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Musztarda sarepska 30.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-02

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. 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.)] 6. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g	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 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. #Rolada pieczona z pieczarkami 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 68%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. Brokuły ugotowane 200.00g 7. RW Sos warzywny 150.00g 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #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).] 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. #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), 2025-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	482.7	830.7	101.2	489.2	108.8	2012.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2031.8	3486.6	427.3	2057.2	457.3	8460.4	100
Białko [g]	10%	100	24.8	41.1	4.4	19	14.8	104.3	104
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	31.8	1	13.4	4	61.9	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	7.8	0.1	2.4	2.7	15.9	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	9.4	0	4.5	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.4	0	6.6	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	221.4	0	0	0	222.3	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.01	99.21	20.16	78.19	3.24	275.82	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.13	17.86	10.8	1.7	2.7	37.2	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	8.78	3.16	10.22	0	32.7	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.64
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.65
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.71
Sód [mg]	10%	2000	1477.45	1065.31	11.52	1366.41	378	4298.71	215
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1174.11	0	504.3	0	2181.37	47
Wapń [mg]	10%	900	69.58	94.01	0	55.86	0	219.46	24
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	400.64	0	274.4	0	957.12	165
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	79.3	0	111	0	285.1	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.38	0	3.75	0	10.79	169
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	39.52	0	11.02	0	64.2	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.88	0	1.35	0	3.58	37
witamina E [mg]	30%	9	3.46	3.51	0	3.64	0	10.62	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.19	0	0.31	0	0.84	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.49	0	0.11	0	0.77	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	5.45	0	5.46	0	16.54	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	7.19	0	6.61	0	22	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.1	2.95	0.03	3.79	1.05	10.74	239

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	587.7	496.4	290.5	521.5	95.3	1991.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2471.8	2082.9	1212.6	2189.3	400	8356.8	100
Białko [g]	10%	100	26.6	21.2	14	23.4	5.9	91.2	91
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	19.1	17	17.6	4	73.7	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	4.2	4.4	2.9	2.4	17.8	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	8.2	3.2	6.9	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	4	6.9	7.9	0	24.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	150	0	1	0	152.1	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	91	62.7	21.34	72.15	8.77	255.97	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.61	8.2	9.81	5.95	8.77	38.37	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.39	6.01	2.14	9.89	0	30.44	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	36.09
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.42
Sód [mg]	10%	2000	1524.17	132.66	106.96	683.09	97.2	2544.09	127
Potas [mg]	10%	4700	551.17	910.91	250.51	558.68	0	2271.29	48
Wapń [mg]	10%	900	79.53	147.5	201.15	131.42	162	721.6	80
Fosfor [mg]	10%	580	340.97	284.15	302.76	389.19	0	1317.08	227
Magnez [mg]	10%	304.5	113.29	72.44	132.97	98.96	0	417.68	138
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.11	4.31	2.94	3.81	0	15.18	237
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	39.61	0	14.45	0	111.25	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.67	0	1.37	0	4.39	45
witamina E [mg]	30%	9	4.14	2.94	5.77	5.07	0	17.95	199
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.21	0.22	0.34	0	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.61	0.08	0.38	0	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.88	4.89	1.17	5.81	0	18.77	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	23.76	0	8.67	0	66.75	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.23	0.36	0.29	1.89	0.27	6.36	141

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-29

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	509.4	720.4	202.5	453.1	108.8	1994.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2140.4	3031.3	845.7	1904.6	457.3	8379.6	99
Białko [g]	10%	100	24.4	49.8	10.1	18.8	14.8	118.1	118
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	18.5	10.4	12.9	4	61.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	3.4	3.6	3	2.7	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	7.5	1.9	4	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.8	4.6	2.9	5.8	0	20.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	70	77.6	0	126.9	0	274.6	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.07	96	19.03	70.45	3.24	262.8	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.23	19.76	13.42	2.72	2.7	42.84	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.3	14.84	3.95	10.3	0	40.41	134
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.63
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.14
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	41.23
Sód [mg]	10%	2000	710.54	404.52	173.43	927.63	378	2594.13	130
Potas [mg]	10%	4700	699.49	1849.85	363.15	571.63	0	3484.13	74
Wapń [mg]	10%	900	91.71	299.95	200.2	67.78	0	659.65	73
Fosfor [mg]	10%	580	418.83	880.18	186.75	337.06	0	1822.83	314
Magnez [mg]	10%	304.5	112.19	220.08	87.3	96.4	0	515.98	170
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.54	4.34	2.47	4.51	0	15.87	249
Witamina A [μg]	25%	565	11.66	64.26	2.54	16.35	0	94.83	16
Witamina D [μg]	10%	10	2.32	1.46	0	1.96	0	5.75	58
witamina E [mg]	30%	9	3.54	3.67	3.08	3.49	0	13.79	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.51	0.06	0.33	0	1.3	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	1.03	0.08	0.29	0	1.75	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.16	20.32	0.59	5.64	0	35.73	311
Witamina C [mg]	55%	67.5	7	38.55	1.52	9.8	0	56.9	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	1.12	0.48	2.57	1.05	6.48	144

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-30

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	524.5	707.7	102.6	557.5	95.3	1987.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2205.8	2960.5	433.8	2341.8	400	8342.1	99
Białko [g]	10%	100	28.8	40.8	4.4	20.7	5.9	100.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	35.3	1	17.5	4	72.4	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	11	0.1	3.3	2.4	20.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	14.4	0	6.1	0	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	5.8	0	7.4	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	147.8	0	58.5	0	208.1	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.92	59.63	20.16	85.29	8.77	248.78	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.26	17.41	10.94	7.17	8.77	49.57	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	6.41	2.44	12.18	0	31.58	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.47
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.05
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.48
Sód [mg]	10%	2000	1027.9	790.05	11.52	1101.5	97.2	3028.18	152
Potas [mg]	10%	4700	546.15	1044.89	0	826.48	0	2417.52	52
Wapń [mg]	10%	900	112.78	68.63	0	98.93	162	442.34	50
Fosfor [mg]	10%	580	390.07	161.28	0	353.27	0	904.63	156
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	43.89	0	115.1	0	257.84	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.75	2.03	0	4.4	0	10.18	160
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	120.02	0	69.06	0	202.73	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.31	0	1.63	0	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	3.47	4.68	0	5.43	0	13.58	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.37	0	0.38	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.27	0	0.29	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.7	3.66	0	6.87	0	16.25	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	72.01	0	41.43	0	121.63	180
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	2.19	0.03	3.05	0.27	7.57	168

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-31

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	517.2	725.5	171.7	539.1	149.8	2103.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2175.9	3047.9	723	2263	625	8834.9	105
Białko [g]	10%	100	27.7	36.4	6.8	17.6	10.8	99.5	100
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	24.6	4.4	18.1	9.4	70.1	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	3.6	1.7	2.5	6.4	19.1	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	11.6	0.7	7.5	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	6.2	0.8	8.3	0	21.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	68.1	0	0	0	69	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.59	94.2	27.21	82.24	5.4	285.65	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.15	14.16	8.09	5.3	5.4	40.11	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.89	9.43	2.4	11.71	0	34.44	114
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.9
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.2
Sód [mg]	10%	2000	1025.2	847.86	59.88	674.32	54	2661.28	133
Potas [mg]	10%	4700	490.8	1022.95	138.51	671.72	0	2323.99	49
Wapń [mg]	10%	900	71.38	158.87	112.32	66.54	0	409.12	45
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	231.85	119.34	277.8	0	915.57	158
Magnez [mg]	10%	304.5	96.14	88.58	35.63	100.09	0	320.46	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	3.08	1.13	4.07	0	11.99	188
Witamina A [μg]	25%	565	59.02	61.62	2.07	19.67	0	142.39	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.69	0	1.35	0	3.39	35
witamina E [mg]	30%	9	4.05	5.52	0.48	5.32	0	15.38	170
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.24	0.11	0.34	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.29	0.04	0.14	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.87	4.07	0.26	5.97	0	16.18	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	33.53	1.24	11.8	0	81.99	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	2.35	0.16	1.87	0.15	6.65	147

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-11-01

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	504.2	624.9	193.5	542.3	95.3	1960.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2118.7	2630.7	813.5	2272.8	400	8235.9	98
Białko [g]	10%	100	22.5	39.2	3.6	18.1	5.9	89.5	90
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	15.3	6.3	21.6	4	62.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	2.1	0.7	6.1	2.4	18.1	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	6.9	0	2.4	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4	0	5.6	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	78.4	0	0	0	79.3	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.82	88.5	31.5	73.57	8.77	276.18	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.78	17.09	4.05	5.24	8.77	39.95	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	12.24	1.89	9.76	0	34.11	114
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.65
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.58
Sód [mg]	10%	2000	1037.8	254.43	127.8	1230.18	97.2	2747.43	138
Potas [mg]	10%	4700	420.6	1278.95	0	461.42	0	2160.97	46
Wapń [mg]	10%	900	73.63	99.75	0	47.15	162	382.54	42
Fosfor [mg]	10%	580	284.77	392.66	0	270.01	0	947.44	164
Magnez [mg]	10%	304.5	110.54	84.54	0	94.06	0	289.16	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	2.46	0	3.51	0	9.6	150
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	15.88	0	57	0	79.41	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.34	0	1.35	0	3.04	31
witamina E [mg]	30%	9	3.04	3.38	0	3.95	0	10.37	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.24	0	0.31	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.32	0	0.15	0	0.64	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.28	15.39	0	5.84	0	26.52	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	9.53	0	34.19	0	47.64	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	0.7	0.35	3.41	0.27	6.86	152

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-11-02

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	653.8	189.9	546.4	51	1970.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2222.4	2753.3	799	2291	215.1	8280.9	98
Białko [g]	10%	100	24.3	41.5	3.9	23.8	2.1	95.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	17.1	5.8	21.3	1.3	63.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	5.4	0.8	6.4	0.2	17.3	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	4.2	0	1.9	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	2.3	0	4.5	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	46.2	0	0	0	174	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.71	87.32	31.5	69.39	7.55	269.48	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.42	13.59	3.15	2.88	7.29	30.34	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.11	8	2.16	9.4	0	30.68	102
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.08
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.63
Sód [mg]	10%	2000	1061.65	202.36	135	1288.08	756	3443.1	172
Potas [mg]	10%	4700	530.4	1077.89	0	473.53	0	2081.83	44
Wapń [mg]	10%	900	95.68	139.3	0	44.38	0	279.38	31
Fosfor [mg]	10%	580	354.52	298.38	0	265.51	0	918.41	158
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	68.79	0	92.35	0	259.99	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	3.16	0	3.43	0	11.2	175
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	93.09	0	11.62	0	117.47	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	1.35	0	1.01	0	4.32	44
witamina E [mg]	30%	9	3.22	3.04	0	2.87	0	9.15	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.19	0	0.32	0	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.48	0	0.12	0	0.96	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	6.28	0	5.59	0	17.2	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	55.85	0	6.97	0	70.48	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.56	0.37	3.57	2.1	8.6	192

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2003	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8413	100
Białko [g]	10%	100	99.9	100
Tłuszcz [g]	10%	66	66.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.9	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	168.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	267.81	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	39.77	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.48	111
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	53	-	48
Sód [mg]	10%	2000	3045.27	152
Potas [mg]	10%	4700	2417.3	51
Wapń [mg]	10%	900	444.87	49
Fosfor [mg]	10%	580	1111.87	192
Magnez [mg]	10%	304.5	335.17	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.12	190
Witamina A [µg]	25%	565	116.04	20
Witamina D [µg]	10%	10	3.97	40
witamina E [mg]	30%	9	12.98	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.03	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	66.77	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.61	169