

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

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-13
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze sodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. P# Twarożek z natką pietruszki 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. Kasza jęczmienna ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. #Kurczak w sosie pieczarkowym z soczewicą 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 30%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 8%, Cebula 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki]	1. p# Serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 2. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0% 3. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 4. p# Sos koperkowy lekki 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% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 165.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Brokuły ugotowane 150.00g	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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 43% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]				
Dzień: 3 - Środa, 2025-10-15				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słodu pszennego , kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p# Serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem kalafiorowa 350.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 4. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 5. k#o Schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 150.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko , bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-16				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100%	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna ,	1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

owsiane] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafiozem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. # surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	
Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-17				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. p# Jogurt z nasionami 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania Flora Original 15.00g 4. Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 7. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g 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%	pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%
---	---	---	---

Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszenego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% 4. p#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretka z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

norbiksyna] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%			
--	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: jaja gotowane iżż 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. p#w Filet Złocisty/pośrednica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobina, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Pasta z dwóch serów i brokuł 60.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	749	484.1	120.7	505	108.8	1967.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3152	2040.1	504.5	2119.6	457.3	8273.7	97
Białko [g]	10%	100	33.4	35.4	8.1	22.4	14.8	114.3	113
Tłuszcz [g]	10%	66	19.9	10.7	6.5	17.7	4	59	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.4	4.3	5.8	2.7	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.1	3.9	0	1.9	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.5	2.5	0.1	4.5	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	72.4	0	0	0	83.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.4	65.56	7.87	68.68	3.24	260.77	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.87	11.52	6.34	1.59	2.7	39.04	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.14	8.27	1.12	9.49	0	32.04	108
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	29.27
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.6
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	39.13
Sód [mg]	10%	2000	1116.34	208.92	37.8	1883.88	378	3624.95	181
Potas [mg]	10%	4700	963.22	1387.4	171	406.93	0	2928.56	63
Wapń [mg]	10%	900	385.95	107.73	12.6	202.47	0	708.76	78
Fosfor [mg]	10%	580	739.4	454.49	24.3	265.51	0	1483.71	255
Magnez [mg]	10%	304.5	188.95	90.06	8.55	92.8	0	380.38	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.47	3.11	0.36	3.52	0	12.47	196
Witamina A [µg]	25%	565	15.4	64.94	57	7.87	0	145.22	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	1.27	0	1.01	0	3.34	33
witamina E [mg]	30%	9	4.74	2.32	1.07	2.6	0	10.74	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.26	0.02	0.31	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.6	0.06	0.14	0	1.52	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.43	16.11	0.76	5.26	0	28.57	249
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.24	38.96	34.19	4.72	0	87.13	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	0.58	0.1	5.23	1.05	9.06	202

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	705.8	430.5	171.7	462.5	95.3	1866	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2974.5	1808.3	723	1944.6	400	7850.6	94
Białko [g]	10%	100	31.5	21.3	6.8	22.3	5.9	88	88
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	14.6	4.4	12.9	4	50.5	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	2.8	1.7	1.9	2.4	15	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	6.5	0.7	2	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3	0.8	4.5	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	147.8	0	0.4	0	158.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.58	56.66	27.21	69.21	8.77	281.44	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.64	8.37	8.09	2.83	8.77	44.72	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.36	6.63	2.4	10.01	0	33.42	111
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.59
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.17
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.24
Sód [mg]	10%	2000	1135.59	263.4	59.88	773.57	97.2	2329.66	117
Potas [mg]	10%	4700	933.6	816.04	138.51	478.11	0	2366.26	50
Wapń [mg]	10%	900	304.93	103.44	112.32	76.09	162	758.8	83
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	239.05	119.34	320.54	0	1251.49	216
Magnez [mg]	10%	304.5	162.25	51.84	35.63	94.09	0	343.82	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.87	1.13	3.63	0	12.06	189
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	64.64	2.07	10.92	0	141.98	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.01	0	1.02	0	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	4.13	2.95	0.48	2.45	0	10.02	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.16	0.11	0.31	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.39	0.04	0.22	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.22	3	0.26	5.32	0	16.82	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	38.78	1.24	6.55	0	85.19	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.15	0.73	0.16	2.14	0.27	5.82	129

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	786.7	602.8	25.5	421.2	77.7	1914	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3313.6	2524.7	107.5	1774.5	330.4	8050.9	95
Białko [g]	10%	100	34.6	32.4	1	20.9	12.4	101.5	101
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	26.1	0.6	8.6	0	53.1	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	4.7	0.1	2.1	0	13.7	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	10.6	0	2.2	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.3	6	0	4.6	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	2.7	0	33.3	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.71	64.2	3.77	69.8	7.02	274.51	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.65	12.84	3.64	3.67	7.02	42.84	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.51	9.41	0	9.63	0	34.56	115
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.98
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	20.31
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.71
Sód [mg]	10%	2000	1457.79	164.49	378	757.08	54	2811.37	141
Potas [mg]	10%	4700	854.85	1114.04	0	529.36	0	2498.25	53
Wapń [mg]	10%	900	319.87	133.16	0	82.99	0	536.02	60
Fosfor [mg]	10%	580	619.88	349.55	0	306.81	0	1276.25	220
Magnez [mg]	10%	304.5	193.84	140.51	0	97.55	0	431.9	142
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.01	3.27	0	3.75	0	12.04	188
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	122.45	0	19.61	0	150.17	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.4	0	1.02	0	2.8	28
witamina E [mg]	30%	9	3.52	5.19	0	3.01	0	11.74	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.46	0	0.33	0	1.4	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.3	0	0.2	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.31	4.41	0	5.69	0	18.42	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	73.47	0	11.77	0	90.1	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.04	0.45	1.05	2.1	0.15	7.02	156

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	734.1	631.6	187.9	484	95.3	2133.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3091.4	2647.7	789.9	2036	400	8965.2	107
Białko [g]	10%	100	35.5	34.9	1.7	16.4	5.9	94.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	25.1	6.3	12.4	4	65.3	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	3.6	0.7	2.1	2.4	14.1	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10.2	0	4.4	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.3	0	5.7	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	108.7	0	26.8	0	146.4	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.74	71.71	31.95	82.27	8.77	310.45	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.42	11.32	3.01	4.52	8.77	44.06	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.81	10.86	1.71	11.25	0	37.64	126
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.74
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.74
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.52
Sód [mg]	10%	2000	1060.26	233.81	127.8	694.83	97.2	2213.91	111
Potas [mg]	10%	4700	935.76	975.88	0	524.1	0	2435.75	52
Wapń [mg]	10%	900	345.52	124.92	0	85.53	162	717.98	80
Fosfor [mg]	10%	580	703.22	290.39	0	312.41	0	1306.04	225
Magnez [mg]	10%	304.5	171.97	113.07	0	100.69	0	385.74	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.5	2.6	0	3.85	0	11.95	187
Witamina A [µg]	25%	565	60.59	72	0	27.84	0	160.44	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.13	0	2.58	25
witamina E [mg]	30%	9	4.17	4.77	0	3.57	0	12.52	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.43	0	0.33	0	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.2	0	0.22	0	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.64	5.55	0	5.52	0	17.72	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	43.2	0	6.91	0	86.47	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.64	0.35	1.93	0.27	5.53	123

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	741.6	592.8	188.8	455.4	133.6	2112.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3121.4	2492.6	788.1	1914.6	559.5	8876.4	106
Białko [g]	10%	100	30.6	29.9	9.1	14.8	14.8	99.4	100
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	20.4	11	12.4	6.7	69.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.5	2.8	2.2	4	16.6	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.9	9.8	2.1	4.4	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	5.2	4.5	5.7	0	22.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	20.2	0	39	0	70.3	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.77	73.68	13.87	76.54	3.37	287.26	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.56	12.11	6.38	4.03	3.37	44.47	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.43	3.14	1.39	11.1	0	30.09	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.7
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.35
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	41.95
Sód [mg]	10%	2000	798.76	266.82	69.52	672.59	378	2185.72	109
Potas [mg]	10%	4700	977.19	367.35	162.83	650.33	0	2157.71	46
Wapń [mg]	10%	900	364.23	58.78	130.74	86.29	0	640.06	72
Fosfor [mg]	10%	580	661.8	89.27	196.79	321.02	0	1268.88	218
Magnez [mg]	10%	304.5	165.88	31.15	86.43	107.07	0	390.54	127
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.55	1.18	1.91	4.14	0	11.79	185
Witamina A [µg]	25%	565	154.89	15.88	0	15.91	0	186.69	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.2	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	9	5.23	3.61	3.75	3.58	0	16.19	180
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.07	0.14	0.35	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.1	0.05	0.23	0	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.29	2.44	0.76	5.94	0	17.45	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.93	9.53	0	9.54	0	58.01	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.21	0.74	0.19	1.86	1.05	5.46	121

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.8	647.1	102.6	419.5	95.3	2000.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3100.2	2721.4	430.8	1768.1	400	8420.7	100
Białko [g]	10%	100	38.7	47	10.8	22.8	5.9	125.3	126
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	18.1	2.8	7.7	4	48.9	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	6.5	1.8	1.4	2.4	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	4.4	0	1.9	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.4	0.1	4.6	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	121.1	0	0	0	131.5	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.04	80.34	9.99	70.06	8.77	285.22	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.88	19.79	6.3	3.17	8.77	51.93	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.27	12.88	3.24	10.66	0	41.06	138
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.78
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.01
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.21
Sód [mg]	10%	2000	3133.14	467.7	325.8	641.16	97.2	4665	233
Potas [mg]	10%	4700	842.7	1359.72	253.8	563.97	0	3020.2	64
Wapń [mg]	10%	900	618.85	243.35	32.4	64.73	162	1121.34	125
Fosfor [mg]	10%	580	569.84	494.57	28.8	277.45	0	1370.67	236
Magnez [mg]	10%	304.5	176.2	106.94	14.4	99.99	0	397.54	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	3.3	0.45	4.08	0	12.29	193
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	87.83	2.54	22.46	0	123.8	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.61	0	1.01	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	9	2.7	2.9	0.35	3.23	0	9.2	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.31	0.04	0.34	0	1.23	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.55	0.04	0.16	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.31	14.54	0.38	5.86	0	28.1	244
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	36.73	1.52	13.47	0	58.31	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.7	1.29	0.9	1.78	0.27	11.66	259

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	729.3	586.7	189.9	473.5	51	2030.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3068.7	2474.9	799	1992.2	215.1	8550.1	101
Białko [g]	10%	100	30.4	35.8	3.9	23.8	2.1	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	11.9	5.8	12	1.3	50.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.9	0.8	3.3	0.2	12.8	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.4	0	2.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.4	0	5.2	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	101	0	0.3	0	238.6	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.38	87.56	31.5	72.68	7.55	315.68	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.8	16.2	3.15	4.27	7.29	47.72	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.22	7.23	2.16	10.57	0	34.2	113
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.29
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	23.23
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	59.48
Sód [mg]	10%	2000	830.07	329.88	135	1846.77	756	3897.73	195
Potas [mg]	10%	4700	1146.43	962.71	0	543.34	0	2652.48	56
Wapń [mg]	10%	900	370.88	98.64	0	259.66	0	729.19	81
Fosfor [mg]	10%	580	738.77	347.74	0	318.67	0	1405.19	242
Magnez [mg]	10%	304.5	182.86	68.31	0	99.35	0	350.53	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.44	2.59	0	3.88	0	12.91	203
Witamina A [µg]	25%	565	44.93	16.25	0	70.07	0	131.27	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0	3.47	34
witamina E [mg]	30%	9	4.5	2.05	0	4.06	0	10.62	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.21	0	0.33	0	1.14	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.33	0	0.27	0	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.6	11.74	0	5.98	0	24.33	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	9.75	0	42.04	0	78.76	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.3	0.91	0.37	5.12	2.1	9.74	217

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2003.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8426.8	100
Białko [g]	10%	100	102.7	103
Tłuszcz [g]	10%	66	56.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	123.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	287.91	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	44.97	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	34.71	116
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	29	-	27
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	2000	3104.05	155
Potas [mg]	10%	4700	2579.89	55
Wapń [mg]	10%	900	744.59	83
Fosfor [mg]	10%	580	1337.46	230
Magnez [mg]	10%	304.5	382.92	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.22	192
Witamina A [µg]	25%	565	148.51	26
Witamina D [µg]	10%	10	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	11.57	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.63	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	77.71	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.76	172