

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

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-20
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 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 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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] 7. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. 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.)]	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. RW Zupa krupnik 350.00g składniki: 3. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 350.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1% 4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 170.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	1. p# Jogurt z nasionami 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 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 ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 8. 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	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. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 4. p#o Filet kurczaka zapiekany po hawajsku 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka	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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

konserwująca: azotyn sodu.]	pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			
-----------------------------	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 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] 7. Jaja gotowane IZZ 50.00g 8. 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.)]	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. k# Zupa curry z kurczakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. RW Naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: mąka pełnoziarnista pszenna gdańskie młyny 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 4. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), 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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-23

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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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] 7. #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).] 8. p# Serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iż 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 6. 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%, Bazylija suszona 1%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [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 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 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] 7. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. 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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z białą fasolką 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. #Kapusta kiszona gotowana 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	1. p# Jogurt z nasionami 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-25				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
- Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% - p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] - 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 (karoteny).] - Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% - Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] - p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian	- 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] - p# Zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] - Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% - Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% #Surówka z kapusty, buraka, jabłka 150.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Jabłko 23%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy	- p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] - Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] - p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - 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 (karoteny).] - Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% - P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber scombrus (SS) lub Scomber japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub 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),	p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. P# Twarożek z natką pietruszki 50.00g 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%	uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 7. p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 16% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-26				
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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna	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 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. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [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) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

3% [składniki: cykorja, żyto] 7. k# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 8. 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.)	rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 7. p# Sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		6. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	
---	---	--	---	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	514.9	449.6	217.9	550.2	95.3	1828.1	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2169.2	1902.1	909.4	2307.4	400	7688.3	92
Białko [g]	10%	100	28.5	32.2	10.5	18	5.9	95.3	96
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	6.5	12.7	20.9	4	55.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	1.1	3.3	2.4	2.4	12	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	1.9	2.4	7.5	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	1.1	5.2	7.4	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	53.5	0	0.3	0	55.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.93	66.12	16.01	77.27	8.77	249.12	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.63	14.55	7.36	3.5	8.77	40.83	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.96	1.42	1.6	9.99	0	23.99	80
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.65
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.82
Sód [mg]	10%	2000	914.73	330.45	80.22	736.27	97.2	2158.89	109
Potas [mg]	10%	4700	570.9	481.23	187.88	471.27	0	1711.29	36
Wapń [mg]	10%	900	123.4	47.02	150.86	71.81	162	555.1	62
Fosfor [mg]	10%	580	424.31	248.86	227.07	310.69	0	1210.94	209
Magnez [mg]	10%	304.5	103.93	39.46	99.73	93.63	0	336.75	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.91	0.75	2.2	3.6	0	10.48	163
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	3.08	0	10.72	0	27.45	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0	1.02	0	2.05	20
witamina E [mg]	30%	9	3	0.94	4.33	4.45	0	12.73	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.09	0.16	0.31	0	0.93	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.18	0.06	0.2	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.96	10.94	0.88	5.31	0	23.1	201
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	1.84	0	6.43	0	16.47	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0.91	0.22	2.04	0.27	5.39	119

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	548.6	585.5	171.7	589.5	108.8	2004.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2307	2465.2	723	2471.4	457.3	8424.1	99
Białko [g]	10%	100	26.2	41.1	6.8	28.7	14.8	117.7	118
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	13.3	4.4	23.1	4	60.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.5	1.7	6.5	2.7	20.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3.4	0.7	7.2	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.4	0.8	5.4	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	67.7	0	53.5	0	122.4	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.1	81.9	27.21	71.77	3.24	266.23	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.68	18.7	8.09	4.01	2.7	40.2	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.1	13.48	2.4	10.2	0	37.18	124
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	27.45
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.57
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.98
Sód [mg]	10%	2000	1090.5	790.03	59.88	1035.3	378	3353.73	169
Potas [mg]	10%	4700	509.23	1600.66	138.51	613.19	0	2861.6	61
Wapń [mg]	10%	900	75.57	217.16	112.32	57.31	0	462.36	50
Fosfor [mg]	10%	580	304.48	639.06	119.34	366.88	0	1429.77	246
Magnez [mg]	10%	304.5	100.83	206.19	35.63	105.19	0	447.85	148
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	4.44	1.13	4.31	0	13.56	212
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	116.83	2.07	76.26	0	252.35	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.76	0	1.45	0	3.23	33
witamina E [mg]	30%	9	3.5	2.84	0.48	3.72	0	10.54	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.55	0.11	0.61	0	1.63	164
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.54	0.04	0.32	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	14.73	0.26	8.2	0	29.31	254
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	70.1	1.24	35.96	0	141.62	210
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	2.19	0.16	2.87	1.05	8.38	187

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	717.6	625.5	50.7	476.1	95.3	1965.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3021.1	2617.8	214.9	2004.9	400	8258.8	99
Białko [g]	10%	100	31.3	38.1	2.1	26.1	5.9	103.7	103
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	31.7	0	10.9	4	64.3	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	4.3	0	3.5	2.4	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	15.2	0	1.9	0	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	7.5	0	4.5	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	197.8	0	0	0	335	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.38	47.86	11.34	73.37	8.77	256.73	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.43	17.26	9.99	4.61	8.77	54.07	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.78	1.97	1.62	10.3	0	27.68	92
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.34
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.51
Sód [mg]	10%	2000	1344.84	211.15	432	1278.18	97.2	3363.37	169
Potas [mg]	10%	4700	844.95	755.23	0	523.48	0	2123.67	45
Wapń [mg]	10%	900	331.03	96.95	0	50.68	162	640.67	72
Fosfor [mg]	10%	580	644.09	608.26	0	263.71	0	1516.06	261
Magnez [mg]	10%	304.5	181.6	166.3	0	91.9	0	439.8	145
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	3.9	0	3.7	0	12.84	201
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	87.75	0	16.35	0	112.2	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.61	0	1.01	0	3.26	32
witamina E [mg]	30%	9	3.02	5.49	0	2.82	0	11.34	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.27	0	0.32	0	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.44	0	0.11	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.32	15.05	0	5.62	0	27.99	244
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	4.33	0	9.8	0	19	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	0.58	1.2	3.55	0.27	8.4	187

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.3	698.5	193.5	352.4	108.8	2144.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3325.8	2943.1	813.5	1482.9	457.3	9022.9	108
Białko [g]	10%	100	34.1	44.8	3.6	14.1	14.8	111.6	112
Tłuszcz [g]	10%	66	24.5	17.5	6.3	7.8	4	60.2	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	2.7	0.7	1.8	2.7	16.8	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.4	0	1.8	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	3.9	0	4.2	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	158.6	0	0	0	168.9	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.27	94.33	31.5	61.12	3.24	305.47	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.01	14.44	4.05	5.74	2.7	43.94	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.4	7.87	1.89	9.79	0	32.95	110
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.11
Sód [mg]	10%	2000	1188.24	552.01	127.8	679.41	378	2925.46	146
Potas [mg]	10%	4700	905.79	1212.6	0	773.2	0	2891.59	61
Wapń [mg]	10%	900	315.55	99.6	0	78.8	0	493.96	55
Fosfor [mg]	10%	580	639.32	431.89	0	240.34	0	1311.56	225
Magnez [mg]	10%	304.5	169.09	82.68	0	87.24	0	339.01	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.22	2.94	0	3.32	0	11.49	180
Witamina A [μg]	25%	565	58.72	15.88	0	27.95	0	102.57	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.77	0	1.01	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	4.07	3.11	0	3.05	0	10.25	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.24	0	0.3	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.41	0	0.17	0	1.13	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.57	15.54	0	5.08	0	27.2	236
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.23	9.53	0	16.77	0	61.54	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.3	1.53	0.35	1.88	1.05	7.31	163

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	749.3	500.3	217.9	481.5	95.3	2044.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.2	2104.2	909.4	2020.7	400	8587.6	102
Białko [g]	10%	100	35.6	27.2	10.5	16.7	5.9	96.1	97
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	15.3	12.7	16.3	4	68.3	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	1.6	3.3	2.4	2.4	16.4	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.7	2.4	2.7	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4	5.2	4.8	0	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	63.4	0	88.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.89	66.18	16.01	72.48	8.77	277.35	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.92	6.92	7.36	5.12	8.77	42.11	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.63	5.89	1.6	11.18	0	32.31	107
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.6
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.6
Sód [mg]	10%	2000	2249.34	759.59	80.22	683.05	97.2	3869.41	193
Potas [mg]	10%	4700	885.54	153.79	187.88	703.3	0	1930.53	41
Wapń [mg]	10%	900	475.44	18.46	150.86	74.39	162	881.15	98
Fosfor [mg]	10%	580	635.72	47.85	227.07	330.03	0	1240.68	214
Magnez [mg]	10%	304.5	183.04	11.34	99.73	106.22	0	400.34	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	0.65	2.2	4.52	0	12.78	199
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	1.76	0	85.78	0	98.49	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.31	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	3	2.59	4.33	4.33	0	14.27	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.03	0.16	0.35	0	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.04	0.06	0.29	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.01	1.5	0.88	6.48	0	14.88	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	1.06	0	51.46	0	59.09	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.24	2.1	0.22	1.89	0.27	9.67	214

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721.6	669.8	81	492	95.3	2059.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3039.2	2812.5	340.1	2064.7	400	8656.6	103
Białko [g]	10%	100	32.9	35.9	4.7	15.2	5.9	94.9	95
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	23.7	2.8	17	4	64.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4	1.6	3.6	2.4	16.4	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	8.1	0	4	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	8.6	0.1	5.7	0	20.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	79	0	0	0	89.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.56	82.73	9.53	74.61	8.77	293.22	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.4	17.44	8.37	5.46	8.77	56.44	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.16	9.16	1.08	10.54	0	34.94	117
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.76
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.11
Sód [mg]	10%	2000	1048.41	264.04	72	758.45	97.2	2240.11	112
Potas [mg]	10%	4700	914.76	1105.39	253.8	523.41	0	2797.37	59
Wapń [mg]	10%	900	354.16	135.49	116.1	55.16	162	822.92	91
Fosfor [mg]	10%	580	632.28	454.9	18.9	277.09	0	1383.18	238
Magnez [mg]	10%	304.5	164.76	126.03	7.2	97.52	0	395.52	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.59	3.46	0.45	3.64	0	12.15	190
Witamina A [µg]	25%	565	17.44	63.55	17.25	57.77	0	156.02	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.82	0	1.01	0	2.87	28
witamina E [mg]	30%	9	4.09	7.25	0.85	4.27	0	16.47	183
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.34	0.05	0.32	0	1.29	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.43	0.03	0.16	0	1.26	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	7.3	0.85	5.93	0	21.8	190
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	38.13	10.35	34.66	0	93.61	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	0.73	0.2	2.1	0.27	5.6	124

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	733.5	698.1	189.9	328.4	51	2001.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3086.1	2929.9	799	1383.2	215.1	8413.6	100
Białko [g]	10%	100	32.8	43.1	3.9	17.9	2.1	100	100
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	26.2	5.8	7.5	1.3	60.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	4.4	0.8	1.7	0.2	12.9	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	11.2	0	1.8	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	6.5	0	4.1	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	123.6	0	0.5	0	251.3	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114	76.68	31.5	50.51	7.55	280.26	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.48	15.28	3.15	3.76	7.29	43.97	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.03	8.66	2.16	6.67	0	31.53	105
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.94
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.95
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.11
Sód [mg]	10%	2000	1030.75	505.71	135	835.56	756	3263.03	164
Potas [mg]	10%	4700	945.58	956.36	0	439.33	0	2341.29	49
Wapń [mg]	10%	900	342.53	115.13	0	62.56	0	520.23	58
Fosfor [mg]	10%	580	700.5	183.92	0	252.37	0	1136.79	197
Magnez [mg]	10%	304.5	171.89	50.43	0	68.32	0	290.65	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	2.1	0	2.56	0	10.95	171
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	54.6	0	13.95	0	82.87	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.91	0	1.02	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	3.32	4.97	0	2.66	0	10.96	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.15	0	0.24	0	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.26	0	0.22	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	4.67	0	4.04	0	14.76	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	32.76	0	8.36	0	49.72	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	1.4	0.37	2.32	2.1	8.15	181

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2006.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8436	100
Białko [g]	10%	100	102.7	103
Tłuszcz [g]	10%	66	61.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	158.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	275.48	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	45.94	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	31.51	105
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	49
Sód [mg]	10%	2000	3024.86	152
Potas [mg]	10%	4700	2379.62	50
Wapń [mg]	10%	900	625.2	69
Fosfor [mg]	10%	580	1318.43	227
Magnez [mg]	10%	304.5	378.56	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.04	188
Witamina A [µg]	25%	565	118.85	21
Witamina D [µg]	10%	10	2.91	29
witamina E [mg]	30%	9	12.37	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.72	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	63.01	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.56	168