

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

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. 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów	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 350.00g 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten)]. 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: #	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

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: cykorja, żyto] 7. 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.] 8. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 150.00g 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 100.00g 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	podwieczerek	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 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 psenny, cukier,	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 350.00g 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,	1. p# Jogurt z nasionami 100.00g 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniań (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: cykorja, żyto] 7. 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.)] 8. 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.]	pietruszką, 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 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. 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% 6. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%		(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# Twarożek pomidorowy 60.00g 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%	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-29

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 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 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: cykor, żyto] 7. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 60.00g 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 350.00g 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. 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% 4. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13% 5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [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%), 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 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# 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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16%	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. #owsianka z owocami i skyrem (ananas, brzoskwinia) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, jogurt naturalny typu	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[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 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, 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: cykorja, żyto] 7. p#w szynka z indyka indykol*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.)] 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa węgierska 350.00g 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 130.00g 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 150.00g 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%, Masto 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]	skyr, przecier bananowy, przecier ananasowy, przecier brzoskwinowy, woda, płatki owsiane górskie, zagęszczony sok cytrynowy]	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, 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%	
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, 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 ogórkowa 350.00g 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. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. #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% 5. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 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 100.00g 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) 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# 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 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-01

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: 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: 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# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczek 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 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% 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. 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 130.00g [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, 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.O słonka 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. 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 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: 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 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. 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.)] 8. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja	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 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 150.00g	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) 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 Filet Żłocisty/polędwica Ani 30.00g [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.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%				
---	--	--	--	--

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	748.5	680.6	101.2	474.8	108.8	2114	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3157.6	2854.3	427.3	1998.2	457.3	8895	105
Białko [g]	10%	100	34.5	36.1	4.4	18.9	14.8	109	109
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	27.3	1	11.8	4	56.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	6.7	0.1	2.1	2.7	15.8	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8.4	0	4	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4	0	5.6	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	202.7	0	0	0	213.6	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	131.89	76.49	20.16	78.17	3.24	309.96	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.75	16.87	10.8	1.67	2.7	47.79	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.82	8.02	3.16	10.22	0	37.23	125
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.27
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.14
Sód [mg]	10%	2000	1291.11	907.1	11.52	1357.41	378	3945.15	198
Potas [mg]	10%	4700	963.12	1132.89	0	504.3	0	2600.32	55
Wapń [mg]	10%	900	341.74	88.55	0	55.86	0	486.16	54
Fosfor [mg]	10%	580	681.98	385	0	274.4	0	1341.4	231
Magnez [mg]	10%	304.5	180.52	76.07	0	111	0	367.59	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.11	3.12	0	3.75	0	11.98	188
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	38.81	0	11.02	0	65.07	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.79	0	1.01	0	2.85	28
witamina E [mg]	30%	9	3.46	3.2	0	3.15	0	9.81	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.18	0	0.31	0	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.46	0	0.11	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.7	5.35	0	5.46	0	19.53	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	6.77	0	6.61	0	22.52	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.58	2.51	0.03	3.77	1.05	9.86	219

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	824.7	515.6	145.2	444.7	95.3	2025.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3473	2164.9	606.3	1869.9	400	8514.3	101
Białko [g]	10%	100	38.2	21	7	18.3	5.9	90.6	90
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	18.7	8.5	12.5	4	63.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	4	2.2	2.1	2.4	16.6	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	8.1	1.6	4.6	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	3.9	3.4	5.9	0	19.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.5	147.1	0	0.6	0	158.3	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	131.54	68.51	10.67	69.22	8.77	288.73	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.56	8.07	4.9	3.74	8.77	42.08	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.31	5.83	1.07	9.39	0	31.61	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.12
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.75
Sód [mg]	10%	2000	1638.15	126.46	53.48	653.1	97.2	2568.41	129
Potas [mg]	10%	4700	970.21	856.42	125.25	451.36	0	2403.26	52
Wapń [mg]	10%	900	327.75	145.85	100.57	92.28	162	828.47	91
Fosfor [mg]	10%	580	692.83	266.65	151.38	331.8	0	1442.67	248
Magnez [mg]	10%	304.5	186.69	69.51	66.48	93.44	0	416.13	137
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.85	4.16	1.47	3.53	0	15.03	234
Witamina A [μg]	25%	565	58.76	38.86	0	8.67	0	106.29	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.54	0	1.02	0	3.59	35
witamina E [mg]	30%	9	4.26	2.92	2.88	3.71	0	13.78	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.2	0.11	0.32	0	1.23	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.58	0.04	0.26	0	1.47	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.6	4.38	0.58	5.52	0	18.09	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	23.31	0	5.2	0	63.77	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.55	0.35	0.14	1.81	0.27	6.42	142

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	749.9	538.8	51	452.9	108.8	1901.6	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3160.1	2266	215.1	1905.3	457.3	8004	95
Białko [g]	10%	100	31.7	40.1	2.1	20.6	14.8	109.5	110
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	15.3	1.3	11.7	4	47.7	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3.1	0.2	2.8	2.7	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	6.4	0	3.5	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	3.8	0	4.8	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	51.8	69.4	0	126.9	0	248.2	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.32	64.92	7.55	71.43	3.24	276.48	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.76	18.58	7.29	2.81	2.7	46.15	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.16	9.77	0	10.3	0	36.24	121
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.92
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.78
Sód [mg]	10%	2000	919.43	351.53	756	1077.03	378	3481.99	175
Potas [mg]	10%	4700	1026.86	1755.73	0	571.63	0	3354.23	71
Wapń [mg]	10%	900	330.18	312.31	0	67.78	0	710.28	80
Fosfor [mg]	10%	580	699.6	799.83	0	337.06	0	1836.5	317
Magnez [mg]	10%	304.5	188.53	193.76	0	96.4	0	478.7	158
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.53	3.81	0	4.51	0	13.86	217
Witamina A [µg]	25%	565	11.78	66.27	0	16.35	0	94.41	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.61	1.18	0	1.62	0	4.42	44
witamina E [mg]	30%	9	3.35	3.24	0	3	0	9.61	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.64	0.46	0	0.33	0	1.45	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.95	0	0.29	0	1.86	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.64	17.67	0	5.64	0	33.96	296
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.07	39.76	0	9.8	0	56.64	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.97	2.1	2.99	1.05	8.7	194

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	761.5	619.1	102.6	543.2	95.3	2121.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3207	2588.3	433.8	2282.7	400	8912	106
Białko [g]	10%	100	40.3	35.6	4.4	20.7	5.9	107.1	107
Tłuszcz [g]	10%	66	18.3	31.8	1	15.9	4	71.2	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	10.3	0.1	3	2.4	21.3	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	12.7	0	5.7	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	5.1	0	6.4	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	131.2	0	58.5	0	201.1	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.47	50.46	20.16	85.26	8.77	280.13	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.21	16.12	10.94	7.14	8.77	59.21	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.45	6.16	2.44	12.18	0	34.24	115
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.37
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.31
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.32
Sód [mg]	10%	2000	1141.89	699.94	11.52	1092.5	97.2	3043.06	153
Potas [mg]	10%	4700	965.19	965.35	0	826.48	0	2757.03	60
Wapń [mg]	10%	900	361	66.85	0	98.93	162	688.78	76
Fosfor [mg]	10%	580	741.92	148.79	0	353.27	0	1243.99	215
Magnez [mg]	10%	304.5	172.24	41.69	0	115.1	0	329.04	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.49	1.92	0	4.4	0	11.82	185
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	112.1	0	69.06	0	196.38	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.28	0	1.29	0	2.63	27
witamina E [mg]	30%	9	3.58	4.17	0	4.94	0	12.71	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.33	0	0.38	0	1.29	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.74	0.25	0	0.29	0	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.42	3.29	0	6.87	0	16.59	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	67.26	0	41.43	0	117.83	175
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	1.94	0.03	3.03	0.27	7.6	169

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	718	618.8	114.4	524.8	99.9	2076	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.7	2596.2	482	2203.9	416.7	8723.6	104
Białko [g]	10%	100	34.3	32.4	4.5	17.5	7.2	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	23.6	2.9	16.5	6.3	65.5	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.4	1.1	2.1	4.3	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	11.5	0.4	7	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.1	0.5	7.2	0	19.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.5	0	0	0	74.8	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.05	73.26	18.14	82.22	3.6	293.29	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.2	13.77	5.39	5.27	3.6	45.26	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.81	8.47	1.6	11.71	0	35.6	118
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.61
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.73
Sód [mg]	10%	2000	1013.19	760.73	39.92	665.32	36	2515.18	126
Potas [mg]	10%	4700	909.84	951.98	92.34	671.72	0	2625.88	55
Wapń [mg]	10%	900	319.6	152.58	74.88	66.54	0	613.61	68
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	215.62	79.56	277.8	0	1211.42	209
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	81.6	23.76	100.09	0	374.99	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	2.84	0.75	4.07	0	13.13	206
Witamina A [µg]	25%	565	60.59	85.76	1.38	19.67	0	167.42	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.63	0	1.01	0	2.68	26
witamina E [mg]	30%	9	4.17	5.46	0.32	4.83	0	14.78	165
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.22	0.07	0.34	0	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.28	0.03	0.14	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	3.66	0.17	5.97	0	16.4	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	32.53	0.82	11.8	0	81.53	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	2.11	0.11	1.84	0.1	6.28	139

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	693.2	517.7	193.5	486.8	95.3	1986.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2922	2177.2	813.5	2040.1	400	8353	100
Białko [g]	10%	100	33.3	34.9	3.6	16.6	5.9	94.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	14.9	6.3	19.7	4	58.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	2	0.7	5.8	2.4	16.8	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7	0	1.9	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	4.1	0	4.4	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	81.3	0	0	0	92.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.85	65.38	31.5	64.91	8.77	286.43	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.38	16.55	4.05	5.17	8.77	48.93	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.78	8.94	1.89	8.61	0	33.23	111
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.57
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.95
Sód [mg]	10%	2000	1143.06	263.8	127.8	1141.98	97.2	2773.85	138
Potas [mg]	10%	4700	822.72	1349.59	0	422.72	0	2595.04	56
Wapń [mg]	10%	900	339.85	103.79	0	43.19	162	648.84	73
Fosfor [mg]	10%	580	635.54	407.86	0	237.25	0	1280.66	221
Magnez [mg]	10%	304.5	179.53	87.84	0	82.9	0	350.28	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.47	2.54	0	3.12	0	10.14	159
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	17.22	0	57	0	82.32	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.01	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	2.85	3.44	0	3.34	0	9.63	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.26	0	0.27	0	1.08	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.33	0	0.14	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.34	15.79	0	5.16	0	28.31	246
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	10.33	0	34.19	0	49.39	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	0.73	0.35	3.17	0.27	6.93	154

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	812.9	550.3	189.9	387	51	1991.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3417.4	2318.3	799	1621.8	215.1	8371.8	100
Białko [g]	10%	100	39.9	36.4	3.9	15.7	2.1	98.2	98
Tłuszcz [g]	10%	66	24.6	14	5.8	16	1.3	61.8	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.3	3.8	0.8	5	0.2	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	3.3	0	1.8	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	2	0	4.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	33.7	0	0	0	277.5	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.91	72.69	31.5	48.18	7.55	274.85	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.84	9.3	3.15	2.68	7.29	37.27	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.03	6.17	2.16	6.52	0	28.89	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.81
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.68
Sód [mg]	10%	2000	1227.02	151.23	135	967.68	756	3236.94	162
Potas [mg]	10%	4700	989.87	847.46	0	376.78	0	2214.13	47
Wapń [mg]	10%	900	366.9	95.31	0	34.48	0	496.7	56
Fosfor [mg]	10%	580	767.97	236.02	0	183.61	0	1187.61	205
Magnez [mg]	10%	304.5	176.04	53.4	0	64.45	0	293.9	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.02	2.54	0	2.44	0	12.01	188
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	71.16	0	11.62	0	97.11	18
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	1.19	0	1.01	0	4.37	44
witamina E [mg]	30%	9	3.49	2.46	0	2.56	0	8.52	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.15	0	0.22	0	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	0.39	0	0.09	0	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	5.35	0	3.89	0	15.31	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	42.69	0	6.97	0	58.26	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.42	0.37	2.68	2.1	8.09	180

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2031	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8539.1	102
Białko [g]	10%	100	100.7	101
Tłuszcz [g]	10%	66	60.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	180.8	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	287.12	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	46.67	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.86	113
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3080.65	154
Potas [mg]	10%	4700	2649.98	57
Wapń [mg]	10%	900	638.98	71
Fosfor [mg]	10%	580	1363.46	235
Magnez [mg]	10%	304.5	372.95	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.57	197
Witamina A [µg]	25%	565	115.57	21
Witamina D [µg]	10%	10	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	11.26	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.19	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.33	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.17	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	64.28	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.7	171