

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3-9.11.2025 rok

Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-11-03
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, 2025-11-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. p# Ser twarogowy chudy 80.00g [składniki: mleko , bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki	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. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. k# Pasta z groszku z koprem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda,	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	100% [składniki: ziemniaki] 4. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. p# Sos koperkowy lekki 200.00g 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% 7. # pulpety drobiowe pieczone, posypane serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%		sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%	1. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki:	1. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 3. Dynia pestki 10.00g	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

4. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, # Fasola czerwona konserwowa M 9% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Kukurydza konserwowa M 4% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 4. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 5. # surówka colesław 200.00g 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% 6. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%		4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Jaja gotowane IŻŻ 100.00g 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-11-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).] 3. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 5. Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 100.00g 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycą w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. k# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. Mandarynki 50.00g 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik nasiona 10.00g 4. # Płatki górskie M 15.00g [składniki: płatki w 100% owsiane]	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. p# Pasta z makrelą i bulgurem 100.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek,	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

			woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 6. p#w Filet 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: 4 - Czwartek, 2025-11-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 60.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. P# Zupa szczawiowa z jajkiem 400.00g 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% 2. Twarożek - gzik 200.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Ogórek 100.00g 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Dynia pestki 10.00g 4. Płatki owsiane 30.00g	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 100.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,	1. P# Zupa pomidorowa, zabielenia 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 %	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. Ser Hit Ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 6. Jaja gotowane IŻŻ 100.00g	[składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. RW Dorsz pieczony 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 7. p# Sos chrzanowy 60.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	(mąka: pszenna, 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]	woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. p# Pasta z dorsza pomidorowa 100.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	
--	---	--	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 80.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 2. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 5. Ryż brązowy ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 4. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 60.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 130.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. p#w Filet Żłocisty/polędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-11-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	507.9	682	171.7	489.5	133.6	1984.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2140.2	2860.8	723	2053.6	559.5	8337.3	99
Białko [g]	10%	100	31.5	37	6.8	14.8	14.8	105.1	106
Tłuszcz [g]	10%	66	10.4	27	4.4	16.5	6.7	65.3	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.4	4.3	1.7	2.2	4	14.9	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	13	0.7	7	0	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	5.8	0.8	7.3	0	19.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.3	89.7	0	0	0	92.1	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.4	76.66	27.21	76.56	3.37	261.21	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.69	11.97	8.09	4.05	3.37	33.19	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.11	7.98	2.4	12.6	0	34.1	114
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.72
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.46
Sód [mg]	10%	2000	1076.32	1305.26	59.88	728.24	378	3547.72	177
Potas [mg]	10%	4700	551.37	820.66	138.51	474.36	0	1984.9	42
Wapń [mg]	10%	900	147.7	119.85	112.32	83.19	0	463.07	50
Fosfor [mg]	10%	580	453.97	334.11	119.34	305.44	0	1212.87	210
Magnez [mg]	10%	304.5	100.82	59.68	35.63	108.05	0	304.2	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.93	2.04	1.13	4.47	0	11.59	182
Witamina A [µg]	25%	565	12.75	23.07	2.07	10.07	0	47.97	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.38	0.29	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	3.05	4.34	0.48	4.5	0	12.38	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.24	0.11	0.36	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.32	0.04	0.18	0	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.44	6.48	0.26	5.68	0	17.88	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	13.84	1.24	6.04	0	28.78	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.98	3.62	0.16	2.02	1.05	8.86	197

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-11-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	481.8	725.2	145	557.6	95.3	2005.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2028.4	3045.4	605.8	2338.9	400	8418.6	100
Białko [g]	10%	100	24.5	42.3	7	27.9	5.9	107.9	108
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	24.1	7	20.8	4	67.6	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	3.3	2.4	5.2	2.4	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	9	1.2	5.5	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	5.5	1.9	6.1	0	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	68.7	0	253.8	0	323.4	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.01	91.3	15.3	69.75	8.77	260.14	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.36	16.4	10.44	1.97	8.77	41.97	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.12	13.52	3.71	10.39	0	37.75	126
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.65
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.37
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.98
Sód [mg]	10%	2000	1476.1	367.91	140.22	1099.08	97.2	3180.51	159
Potas [mg]	10%	4700	498.9	1585.61	326.7	553.18	0	2964.41	64
Wapń [mg]	10%	900	65.53	180.16	144.27	91.63	162	643.6	71
Fosfor [mg]	10%	580	282.97	638.17	134.1	410.41	0	1465.65	253
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	174.15	63	101.35	0	432.85	142
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.43	4.14	1.8	5.41	0	14.79	232
Witamina A [μg]	25%	565	11.77	61.51	2.54	12.6	0	88.44	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.51	0	2.57	0	5.43	55
witamina E [mg]	30%	9	3.37	5.12	2.17	3.4	0	14.07	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.45	0.06	0.34	0	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.72	0.07	0.5	0	1.45	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.61	16.92	0.52	5.33	0	28.39	247
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	36.9	1.52	7.56	0	53.06	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.1	1.02	0.38	3.05	0.27	7.95	176

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-11-05

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	515.4	655.3	186.5	533.3	51	1941.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2169.6	2760.8	782.1	2240.9	215.1	8168.8	98
Białko [g]	10%	100	28	38.8	8	20.9	2.1	98.1	98
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	15.5	7.6	16.4	1.3	53.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	2.3	2.1	4.2	0.2	12.1	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	6.4	1.1	2.3	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	3.7	3	4.8	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	72.3	0	0.2	0	73.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.69	95.06	22.45	80.45	7.55	283.23	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.62	17.32	10.26	4.25	7.29	46.76	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	10.04	2.32	10.09	0	33.17	111
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.08
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.41
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.51
Sód [mg]	10%	2000	1352.35	343.94	66.19	1250.9	756	3769.39	189
Potas [mg]	10%	4700	466.5	1378.13	207.58	487.88	0	2540.1	53
Wapń [mg]	10%	900	75.88	121.47	140.57	50.81	0	388.75	43
Fosfor [mg]	10%	580	283.87	390.92	137.11	267.41	0	1079.32	186
Magnez [mg]	10%	304.5	109.64	89.58	57.37	97.46	0	354.06	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.94	1.03	3.72	0	11.36	177
Witamina A [μg]	25%	565	9.37	53.1	11.55	13.84	0	87.87	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.51	2.2	3.11	0	11.24	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.26	0.2	0.32	0	1.1	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.36	0.05	0.14	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.29	13.39	0.78	5.62	0	25.1	218
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.62	31.86	6.93	8.3	0	52.72	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.75	0.95	0.18	3.47	2.1	9.42	209

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-11-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	480.8	526.2	300	594.4	95.3	1996.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2024.3	2217.7	1260.2	2488.9	400	8391.3	100
Białko [g]	10%	100	23.3	41.5	11.8	24.9	5.9	107.6	108
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	13.8	10.2	23.7	4	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	6.3	3.5	3.8	2.4	20.3	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.1	1.9	8	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	1.1	2.7	7.7	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	131.5	0	0	0	132.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.78	60.35	42.06	77.85	8.77	265.83	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.22	14.41	18.02	3.56	8.77	50	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.48	3.09	4.22	15.27	0	33.07	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.31
Sód [mg]	10%	2000	1166.05	523.4	101.97	1251.23	97.2	3139.86	157
Potas [mg]	10%	4700	486.75	788.31	281.43	459.85	0	2016.35	43
Wapń [mg]	10%	900	67.33	252.95	191.25	75.91	162	749.46	82
Fosfor [mg]	10%	580	287.47	469.26	235.7	264.09	0	1256.54	218
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	51.52	90.63	92.45	0	330.31	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.48	2.3	2.67	3.81	0	12.27	192
Witamina A [µg]	25%	565	57.15	17.17	3.97	12.79	0	91.09	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.99	0	1.01	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	3.47	0.77	2.47	4.73	0	11.46	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.17	0.14	0.31	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.79	0.09	0.13	0	1.21	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	3.44	0.44	5.29	0	15.04	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.29	10.3	2.38	7.67	0	54.65	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	1.45	0.28	3.47	0.27	7.84	175

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-11-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	555	708.6	187.9	496.4	95.3	2043.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2330.8	2973.5	789.9	2085.7	400	8580	102
Białko [g]	10%	100	29.9	32.1	1.7	16.5	5.9	86.2	87
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	27.6	6.3	15	4	71.2	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	7.9	0.7	2	2.4	19.4	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	10.2	0	6.1	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.8	0	6.8	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	30.7	0	0	0	285.4	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.82	86.14	31.95	79.42	8.77	279.12	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.65	11.83	3.01	4.23	8.77	31.52	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.12	6.89	1.71	11.16	0	29.89	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.07
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.61
Sód [mg]	10%	2000	1218.7	904.15	127.8	656.18	97.2	3004.05	150
Potas [mg]	10%	4700	583.5	312.89	0	576.34	0	1472.73	31
Wapń [mg]	10%	900	101.08	39.76	0	65.78	162	368.64	40
Fosfor [mg]	10%	580	431.47	76.11	0	276.35	0	783.94	135
Magnez [mg]	10%	304.5	119.09	22.3	0	98.42	0	239.82	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	1.24	0	3.84	0	10.24	159
Witamina A [µg]	25%	565	10.27	10.13	0	13.49	0	33.9	6
Witamina D [µg]	10%	10	2.23	0.38	0	1.01	0	3.63	36
witamina E [mg]	30%	9	3.19	3.5	0	4.12	0	10.82	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.06	0	0.32	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.08	0	0.13	0	0.73	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.65	2.15	0	5.56	0	13.38	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	6.07	0	8.09	0	20.34	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.38	2.51	0.35	1.82	0.27	7.51	166

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-11-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	543.7	796.2	108.8	475.2	108.8	2032.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2283.9	3343.9	457.3	2001.6	457.3	8544.3	101
Białko [g]	10%	100	29.1	38.7	14.8	26.1	14.8	123.8	124
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	25.9	4	10.3	4	61.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	4.4	2.7	2.3	2.7	16.4	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	11	0	2.5	0	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	7	0	5.7	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.9	111.5	0	0.9	0	171.4	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.02	109.6	3.24	74.3	3.24	263.41	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.63	13.69	2.7	5.54	2.7	28.27	61
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.34	15.3	0	10.08	0	35.72	119
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	34.43
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.92
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	36.65
Sód [mg]	10%	2000	906.54	400.56	378	1129.38	378	3192.49	159
Potas [mg]	10%	4700	610.58	1311.71	0	575.27	0	2497.57	53
Wapń [mg]	10%	900	97.76	139.54	0	87.65	0	324.96	37
Fosfor [mg]	10%	580	415.41	398.81	0	377.11	0	1191.35	206
Magnez [mg]	10%	304.5	109.38	155.07	0	98.11	0	362.57	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	3.39	0	3.74	0	11.56	180
Witamina A [μg]	25%	565	11.56	39.9	0	62.62	0	114.08	20
Witamina D [μg]	10%	10	2.16	0.46	0	1.36	0	3.99	41
witamina E [mg]	30%	9	3.4	4.98	0	4.32	0	12.72	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.56	0	0.33	0	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.22	0	0.36	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.37	7.73	0	6.27	0	22.38	195
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.93	23.94	0	37.57	0	68.45	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.51	1.11	1.05	3.13	1.05	7.98	177

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-11-09

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1996.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8390.9	100
Białko [g]	10%	100	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	62.4	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	168.6	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	270.43	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	37.65	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.32	111
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	53	-	48
Sód [mg]	10%	2000	3319.84	166
Potas [mg]	10%	4700	2234.96	48
Wapń [mg]	10%	900	457.15	50
Fosfor [mg]	10%	580	1143.18	197
Magnez [mg]	10%	304.5	329.67	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.8	184
Witamina A [µg]	25%	565	81.41	14
Witamina D [µg]	10%	10	3.44	35
witamina E [mg]	30%	9	11.83	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.03	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.56	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	48.85	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.29	184