

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-16.11.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-11-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-10				
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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych] 2. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%,	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. P# Twarożek z natką pietruszki 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	3. #Medaliony mieszane zapiekane z szpinakiem i mozzarellą KOPIA 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, p# Ser Mozzarella light 17% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p#o Surówka z buraka i kapusty 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		Ogórek 50% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, 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, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-11				
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,	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 węgierska 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, # Passata pomidorowa M 23% [składniki: pomidory, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych	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	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	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica 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.] 8. 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]	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. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 4. Kasza pęczak ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza pęczak (pszenica) 30% 5. #Schab duszony w sosie własnym z dodatkiem pieczarek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Schab wieprzowy bez kości 32%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%	(z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	(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).]	
---	--	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-11-12

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 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 słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 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.] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem kalafiorowa 350.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 250.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna z groszkiem 70.00g składniki: jaja gotowane iżż 50%, Groszek zielony mrożony 30%, p# Jogurt naturalny 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze 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 (karoten).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	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 koperkowa z brokułami i kalafior 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. # surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (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%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (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 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]	1. 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] 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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoðu pszennego, kwas askorbinowy] 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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt z nasionami 130.00g 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-15				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze sodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p#w Polędwica 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.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 4. p#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretką z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%			
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-16

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-11-10

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	452.8	120.7	538.9	95.3	1956.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3152	1908.7	504.5	2263.6	400	8229	98
Białko [g]	10%	100	33.4	37.6	8.1	21.1	5.9	106.2	106
Tłuszcz [g]	10%	66	19.9	9.6	6.5	17.4	4	57.7	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	3.2	4.3	4	2.4	18.9	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.1	2.8	0	4.5	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.5	1.7	0.1	5.7	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	71.1	0	12.4	0	94.8	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.4	57.45	7.87	79.1	8.77	268.62	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.87	14.54	6.34	3.01	8.77	49.55	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.14	7.25	1.12	9.61	0	31.13	104
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.7
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.92
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.37
Sód [mg]	10%	2000	1116.34	464.36	37.8	1062.38	97.2	2778.1	139
Potas [mg]	10%	4700	963.22	1099.62	171	485.3	0	2719.15	57
Wapń [mg]	10%	900	385.95	106.74	12.6	61.47	162	728.77	81
Fosfor [mg]	10%	580	739.4	332.79	24.3	312.62	0	1409.12	242
Magnez [mg]	10%	304.5	188.95	80.45	8.55	100.34	0	378.31	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.47	2.88	0.36	3.78	0	12.51	196
Witamina A [µg]	25%	565	15.4	41.02	57	9.58	0	123.01	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.4	0	4.72	0	6.18	61
witamina E [mg]	30%	9	4.74	1.95	1.07	3.34	0	11.1	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.2	0.02	0.32	0	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.28	0.06	0.17	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.43	13.26	0.76	5.88	0	26.35	229
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.24	24.61	34.19	5.74	0	73.8	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	1.28	0.1	2.95	0.27	6.94	154

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

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	733.1	592.2	193.5	468.6	51	2038.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3090.4	2478.9	813.5	1966.3	215.1	8564.4	103
Białko [g]	10%	100	36	32.3	3.6	16.6	2.1	90.8	91
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	26	6.3	16.4	1.3	64.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	6.2	0.7	5	0.2	18	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	10.2	0	1.9	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	4.3	0	4.5	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.5	0	0	0	30.8	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.31	62.86	31.5	68.26	7.55	291.5	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.19	17.97	4.05	2.65	7.29	50.17	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.36	11.46	1.89	9.4	0	37.13	123
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.03
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.46
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.51
Sód [mg]	10%	2000	1333.59	611.01	127.8	928.08	756	3756.49	188
Potas [mg]	10%	4700	933.6	711	0	473.53	0	2118.15	45
Wapń [mg]	10%	900	304.93	112.78	0	44.38	0	462.1	52
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	193.78	0	265.51	0	1031.83	178
Magnez [mg]	10%	304.5	162.25	41.14	0	92.35	0	295.75	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	1.93	0	3.43	0	9.79	153
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	106.76	0	11.62	0	182.73	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.91	0	1.01	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	4.13	5.15	0	2.87	0	12.17	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.34	0	0.32	0	1.22	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.41	0	0.12	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.22	4.71	0	5.59	0	18.53	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	64.05	0	6.97	0	109.64	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.7	1.69	0.35	2.57	2.1	9.39	209

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-11-12

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	552	105.2	435.4	95.3	1921.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3089.8	2324	439	1831.1	400	8084.1	97
Białko [g]	10%	100	29.2	31.3	1.3	16.3	5.9	84.3	83
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	15.5	4.4	11.4	4	49.6	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	3.7	0.3	2.4	2.4	13.3	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	4.5	2.3	3.8	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.3	2.5	1.3	5.1	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	88.8	0	119.4	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.98	74.45	17.57	71.98	8.77	302.76	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.67	13.17	11.95	3.48	8.77	51.05	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.51	5.69	5.24	10.54	0	36.99	123
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.53
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.7
Sód [mg]	10%	2000	1601.79	255.95	93.47	671.43	97.2	2719.85	137
Potas [mg]	10%	4700	854.85	778.26	395.24	569.85	0	2598.21	55
Wapń [mg]	10%	900	319.87	48.24	41.61	72.84	162	644.58	72
Fosfor [mg]	10%	580	619.88	131.42	40.66	337.33	0	1129.3	195
Magnez [mg]	10%	304.5	193.84	42.72	19.34	100.42	0	356.32	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.01	2	0.74	4.33	0	12.1	189
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	77.15	8.23	15.57	0	109.06	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.4	0	1.44	0	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	3.52	1.7	1.5	3.32	0	10.06	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.21	0.07	0.38	0	1.27	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.2	0.07	0.27	0	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.31	3.71	0.56	6.02	0	18.62	161
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	46.29	4.94	9.34	0	65.44	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.44	0.71	0.25	1.86	0.27	6.79	150

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-11-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	734.1	631.6	187.9	451.5	95.3	2100.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3091.4	2647.7	789.9	1899.2	400	8828.4	106
Białko [g]	10%	100	35.5	34.9	1.7	19.7	5.9	97.9	99
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	25.1	6.3	11.3	4	64.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	3.6	0.7	2.6	2.4	14.6	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10.2	0	3.5	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.3	0	5.3	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	108.7	0	42.4	0	162	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.74	71.71	31.95	73.09	8.77	301.27	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.42	11.32	3.01	3.74	8.77	43.28	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.81	10.86	1.71	10.86	0	37.25	124
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.64
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.85
Sód [mg]	10%	2000	1060.26	233.81	127.8	675.85	97.2	2194.92	110
Potas [mg]	10%	4700	935.76	975.88	0	592.61	0	2504.26	54
Wapń [mg]	10%	900	345.52	124.92	0	83.94	162	716.39	79
Fosfor [mg]	10%	580	703.22	290.39	0	364.48	0	1358.11	234
Magnez [mg]	10%	304.5	171.97	113.07	0	105.23	0	390.28	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.5	2.6	0	4.13	0	12.24	192
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	72	0	10.21	0	142.81	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.59	0	3.04	30
witamina E [mg]	30%	9	4.17	4.77	0	2.87	0	11.82	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.43	0	0.35	0	1.35	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.2	0	0.26	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.64	5.55	0	7.61	0	19.8	172
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	43.2	0	6.12	0	85.68	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.64	0.35	1.87	0.27	5.48	122

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-11-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	754.3	545.6	188.8	455.4	108.8	2053.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3175.9	2291.4	788.1	1914.6	457.3	8627.6	102
Białko [g]	10%	100	35.8	27.5	9.1	14.8	14.8	102.1	103
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	19.1	11	12.4	4	65.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	2.1	2.8	2.2	2.7	18	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	9.5	2.1	4.4	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5.1	4.5	5.7	0	20.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	14.4	0	39	0	63.8	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.52	69.72	13.87	76.54	3.24	281.91	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.72	10.48	6.38	4.03	2.7	40.33	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.36	7.65	1.39	11.1	0	34.52	116
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.21
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	32.89
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	41.9
Sód [mg]	10%	2000	1070.79	240.77	69.52	672.59	378	2431.69	122
Potas [mg]	10%	4700	933.6	542.02	162.83	650.33	0	2288.8	49
Wapń [mg]	10%	900	304.93	79.08	130.74	86.29	0	601.06	68
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	108.17	196.79	321.02	0	1198.53	207
Magnez [mg]	10%	304.5	162.25	40.55	86.43	107.07	0	396.3	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	1.38	1.91	4.14	0	11.85	186
Witamina A [µg]	25%	565	64.34	19.73	0	15.91	0	100	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.2	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	4.13	3.68	3.75	3.58	0	15.16	169
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.1	0.14	0.35	0	1.17	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.11	0.05	0.23	0	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.22	2.33	0.76	5.94	0	17.27	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	11.84	0	9.54	0	60	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	0.66	0.19	1.86	1.05	6.07	134

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-11-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.8	665.2	102.6	419.5	95.3	2018.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3100.2	2801.6	430.8	1768.1	400	8500.8	101
Białko [g]	10%	100	38.7	43	10.8	22.8	5.9	121.3	122
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	17.3	2.8	7.7	4	48.1	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	6.3	1.8	1.4	2.4	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	4.4	0	1.9	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.4	0.1	4.6	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	121.1	0	0	0	131.5	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.04	88.17	9.99	70.06	8.77	293.05	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.88	18.63	6.3	3.17	8.77	50.77	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.27	7.88	3.24	10.66	0	36.06	121
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.14
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	24.65
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.21
Sód [mg]	10%	2000	3133.14	469.86	325.8	641.16	97.2	4667.16	233
Potas [mg]	10%	4700	842.7	1359.72	253.8	563.97	0	3020.2	64
Wapń [mg]	10%	900	618.85	243.35	32.4	64.73	162	1121.34	125
Fosfor [mg]	10%	580	569.84	494.57	28.8	277.45	0	1370.67	236
Magnez [mg]	10%	304.5	176.2	106.94	14.4	99.99	0	397.54	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	3.3	0.45	4.08	0	12.29	193
Witamina A [µg]	25%	565	10.95	87.83	2.54	22.46	0	123.8	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.61	0	1.01	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	9	2.7	2.9	0.35	3.23	0	9.2	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.31	0.04	0.34	0	1.23	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.55	0.04	0.16	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.31	14.54	0.38	5.86	0	28.1	244
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	36.73	1.52	13.47	0	58.31	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.7	1.3	0.9	1.78	0.27	11.66	259

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-11-16

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2017	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8483.5	101
Białko [g]	10%	100	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	57.1	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	120.1	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	293.54	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	47.55	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	35.32	118
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	29	-	28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	51
Sód [mg]	10%	2000	3206.56	161
Potas [mg]	10%	4700	2557.32	54
Wapń [mg]	10%	900	714.78	80
Fosfor [mg]	10%	580	1271.82	219
Magnez [mg]	10%	304.5	366.43	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.96	187
Witamina A [µg]	25%	565	130.38	23
Witamina D [µg]	10%	10	3.43	34
witamina E [mg]	30%	9	11.45	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.21	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.86	190
Witamina C [mg]	55%	67.5	75.95	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.01	178