

Plan żywieniowy: dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-08-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczerek 5. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WOTUW (grupa) [właściciel: Demo349] 1. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2060 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Sobota, 2026-08-01				
I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczerek
- Kiełbasa szynkowa z indyka 40.00g - Ogórek 50.00g Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] - Herbata czarna bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% - Płatki jaglane na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	- Zupa koperkowa z makaronem 350.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 29%, Porcja rosółowa z kurczaka 22%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Por 7%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 7%, Koper ogrodowy 4%, masło 1% - Pulpety z mięsa wieprzowego 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 78%, bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% - warzywa gotowane 130.00g składniki: Brokuły 33%, Pietruszka korzeń 33%, Marchew 33%, masło 1% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	Ser żółty Gouda 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia; kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna , barwnik: karoteny] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%	- Szynka z piersi kurczaka 25.00g [składniki: filet z kurczaka 78%, udko z kurczaka 18%, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, osłonka niejadalna, produkt bezglutenowy.] Masło 5.00g Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	Jabłko 100.00g

Dzień: 2 - Niedziela, 2026-08-02

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica sopocka: mięso wieprzowe schab 70%, woda, sól, białko sojowe, substancja żelująca E407 stabilizator E451, błonnik pszenny, białko wieprzowe przeciwutleniacz E301, glukoza, substancja konserwująca E250,] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%	1. rosół drobiowy z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 46%, makaron durum 14% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 2. mięso z szynki wieprzowej gotowane w sosie warzywnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 90%, Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 0%, Olej rzepakowy uniwersalny 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. Buraczki z chrzanem 130.00g składniki: Burak 95%, chrzan tarty motyl 3%, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%	1. kiełbasa krakowska 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 55%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko roślinne (soja) stabilizatory E451 i E450, E452i, substancja żelująca E407,E407a, wzmacniacz smaku E621,cukry (maltodekstryna, dekstroza), błonnik roślinny, przeciwutleniacze E316, E301, aromaty (seler) , ekstrakt drożdżowy, białka mleka, hydrolizowane białko sojowe, przyprawy , substancja konserwująca E250.] 2. Ogórek 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Twarożek 30.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 2. Masło 5.00g 3. Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Pomarańcza 100.00g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-08-03

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
szynka wieprzowa 40.00g [składniki: do wytworzenia 100g produktu zużyto 103gszynki wieprzowej, sól, cukier, białko wieprzowe, koncentrat białka serwatkowego mleka, błonnik pszenny, aromaty, ekstratdrożdżowy, substancja konserwująca E250] - Salata 30.00g Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] - Herbata czarna bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% - Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%	- Zupa grochowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Seler korzeniowy 14%, Marchew 13%, Kielbasa zwyczajna 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% - Risotto z mięsem i warzywami 350.00g składniki: Wieprzowina łopatką 39%, Ryż biały 23%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Seler korzeniowy 3% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanina kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	- Pasta twarogowa 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 94%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Szczypiorek 2% - Szczypiorek 30.00g Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%	- Jajko gotowane 25.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Masło 5.00g Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	Mandarynki 100.00g

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-08-04

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. szynka konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe (58%), woda, mięso z kurczaka 15%, skórki wieprzowe, sól, skrobia ziemniaczana, izolat białko sojowe, stabilizatory: E451i E452i E450i , substancje zagęszczające E407a E407, błonnik pszenny i bambusowy, dekstroza, glukoza, białko wieprzowe, aromaty (gluten) wzmacniacze smaku E621, E635, przeciwutleniacze E316, E301, substancja konserwująca E250] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	1. Zupa pomidorowa z makaronem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 45%, makaron durum 13% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Marchew 13%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Por 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0% 2. Ryba z pieca 120.00g składniki: ryba panga 93%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 2% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. Surówka z kapusty białej 130.00g składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 19%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	1. Szynka z piersi kurczaka 60.00g [składniki: filet z kurczaka 78%, udko z kurczaka 18%, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, osłonka niejadalna, produkt bezglutenowy.] 2. Papryka czerwona 50.00g 3. Masło 100.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%	1. kiełbasa krakowska 25.00g [składniki: mięso wieprzowe 55%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko roślinne (soja) stabilizatory E451 i E450, E452i, substancja żelująca E407,E407a, wzmacniacz smaku E621,cukry (maltodekstryna, dekstroza), błonnik roślinny, przeciwutleniacze E316, E301, aromaty (seler) , ekstrakt drożdżowy, białka mleka, hydrolizowane białko sojowe, przyprawy , substancja konserwująca E250.] 2. Masło 5.00g 3. Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Jabłko 100.00g

Dzień: 5 - Środa, 2026-08-05

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Kiełbasa żywiecka 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 60%, woda, skrobia ziemniaczana, kukurydziana, regulator kwasowości E325,sól, białko sojowe, stabilizatory E450, E451, E450, E452, cukry (glukoza) substancje żelująceE407, E415, substancja zagęszczająca E416, białko wieprzowe, przeciwutleniacz E316, E301,wzmacniacz smaku E621, E631, E627, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, aromaty, tłuszcz spożywczy, <u>laktoza(mleko)</u>, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250. Może zawierać surowce zawierające: gluten, jaja, gorczycę, seler] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%	1. Zupa grysikowa 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 24%, Marchew 24%, Kasza manna (pszenica) 12%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Por 12%, Pietruszka liście 2%, masło 2% 2. Leczo z cukinią, papryką i kiełbasą 350.00g składniki: Cukinia 36%, Kiełbasa podwawelska 24%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 12%, masło 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 4. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%	1. połędwica 40.00g [składniki: schab wieprzowy parzony, z dodatkiem białka wieprzowego, mięso wieprzowe 72%, woda, sól,cukry(maltodekstryna, glukoza, cukier), sabilizatory E450, E451, E452, substancja zagęszczająca E407, białko(wieprzowe, sojowe),przyprawy,wzmacniacz smaku E621 , E635 , przeciwutleniacze E331, gorczyca,aromaty, ekstrakt przypraw, substancje konserwujące E250] 2. Ogórek 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Ser żółty Gouda 25.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia; kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna , barwnik: karoteny] 2. Masło 5.00g 3. Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Kiwi 100.00g

Dzień: 6 - Czwartek, 2026-08-06

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Żurek z jajkiem 350.00g składniki: barszcz biały zakwas 38%, włoszczyzna mrożona paski hortex 27%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Ziemniaki średnio 10% 2. Szynka wieprzowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe (73%),sól, przyprawy, skrobia (ryżowa) (ziemniaczana), błonnik (pszenny bezglutenowy) , stabilizatory: E451,E452, białko wieprzowe, substancje zagęszczające:E407 ,E415 , wzmacniacze smaku: E621, przeciwutleniacze :E301,sromat (soja) , substancja konserwująca E250 . Może zawierać :gorczyce, gluten, mleko, jaja, seler] 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 200.00g	1. Zupa pieczarkowa z makaronem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 39%, Pieczarka uprawna świeża 19%, makaron durum 10% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Marchew 8%, Cebula 2%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 2%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 2%, Por 2%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. mięso z szynki wieprzowej duszone 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 95%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 3. kasza jęczmienna 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 0% 4. Mizeria z jogurtem 130.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%	1. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50.00g 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 100.00g	1. Połędwica z indyka 25.00g 2. Masło 5.00g 3. Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Pomarańcza 100.00g

Dzień: 7 - Piątek, 2026-08-07

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. połędwica 40.00g [składniki: schab wieprzowy parzony, z dodatkiem białka wieprzowego, mięso wieprzowe 72%, woda, sól,cukry(maltodekstryna, glukoza, cukier), sabilizatory E450, E451, E452, substancja zagęszczająca E407, białko(wieprzowe, sojowe),przyprawy,wzmacniacz smaku E621 , E635 , przeciwutleniacze E331, gorczyca,aromaty, ekstrakt przypraw, substancje konserwujące E250] 2. Ogórek 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	1. Zupa jarzynowa z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 27%, Marchew 15%, Kalafior 11%, Kapusta włoska 8%, Pietruszka korzeń 7%, Brokuły 7%, Makaron bezjajeczny s (mąka pszenna) 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% 2. ziemniaki z masłem i koperkiem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 87%, Koper ogrodowy 9%, masło 4%, Sól biała 0% 3. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 380.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11% 5. Pomarańcza 100.00g	1. Pasta z makreli i sera białego 60.00g składniki: twaróg chudy rolmlecz 61%, Filety z makreli w oleju (ryba) 35%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 2%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Szczypiorek 30.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%	1. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 2. Masło 5.00g 3. Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Kiwi 100.00g

Dzień: 8 - Sobota, 2026-08-08

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
Parówki 100.00g Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] - Herbata czarna bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% - Kasza manna na mleku 2% 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	- Barszcz czerwony zabelany z ziemniakami 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Burak 23%, Porcja rosółowa z kurczaka 16%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Makaron 250 g z kurczakiem w sosie szpinakowym 150g 400.00g składniki: makaron durum 29% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Szpinak 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 1% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	Kiełbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 60%, woda, skrobia ziemniaczana, kukurydziana, regulator kwasowości E325,sól, białko sojowe, stabilizatory E450, E451, E450, E452, cukry (glukoza) substancje żelująceE407, E415, substancja zagęszczająca E416, białko wieprzowe, przeciwutleniacz E316, E301,wzmacniacz smaku E621, E631, E627, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, aromaty, tłuszcz spożywczy, <u>laktoza(mleko)</u>, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250. Może zawierać surowce zawierające: gluten, jaja, gorczycę, seler] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 100.00g	kiełbasa krakowska 25.00g [składniki: mięso wieprzowe 55%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko roślinne (soja) stabilizatory E451 i E450, E452i, substancja żelująca E407,E407a, wzmacniacz smaku E621,cukry (maltodekstryna, dekstroza), błonnik roślinny, przeciwutleniacze E316, E301, aromaty (seler) , ekstrakt drożdżowy, białka mleka, hydrolizowane białko sojowe, przyprawy , substancja konserwująca E250.] Masło 5.00g Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	Jabłko 100.00g

Dzień: 9 - Niedziela, 2026-08-09

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. kiełbasa krakowska 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 55%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko roślinne (soja) stabilizatory E451 i E450, E452i, substancja żelująca E407, E407a, wzmacniacz smaku E621, cukry (maltodekstryna, dekstroza), błonnik roślinny, przeciwutleniacze E316, E301, aromaty (seler) , ekstrakt drożdżowy, białka mleka, hydrolizowane białko sojowe, przyprawy , substancja konserwująca E250.] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	1. rosół drobiowy z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 46%, makaron durum 14% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 2016 130.00g składniki: Burak 89%, Jabłko 10%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%	1. połędwica 50.00g [składniki: schab wieprzowy parzony, z dodatkiem białka wieprzowego, mięso wieprzowe 72%, woda, sól,cukry(maltodekstryna, glukoza, cukier), sabilizatory E450, E451, E452, substancja zagęszczająca E407, białko(wieprzowe, sojowe),przyprawy,wzmacniacz smaku E621 , E635 , przeciwutleniacze E331, gorczyca,aromaty, ekstrakt przypraw, substancje konserwujące E250] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Twarożek 25.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 2. Masło 5.00g 3. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 ,mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.]	1. Mandarynki 100.00g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2026-08-10

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Ser żółty Gouda 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia; kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna , barwnik: karoteny] 2. Ogórek 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Kasza jaglana na mleku 2% 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza jaglana 13%	1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 22%, Ziemniaki średnio 17%, Fasola biała nasiona suche 11%, Pietruszka korzeń 11%, Por 11%, Seler korzeniowy 11%, Marchew 11%, masło 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Majeranek suszony 1% 2. Pierogi ruskie 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 25%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%, Jaja kurze całe (jaja) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11% 4. Jabłko 100.00g	1. Polędwica z piersi kurczaka 50.00g 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%	1. Kiełbasa żywiecka 25.00g [składniki: mięso wieprzowe 60%, woda, skrobia ziemniaczana, kukurydziana, regulator kwasowości E325,sól, białko sojowe, stabilizatory E450, E451, E450, E452, cukry (glukoza) substancje żelująceE407, E415, substancja zagęszczająca E416, białko wieprzowe, przeciwutleniacz E316, E301,wzmacniacz smaku E621, E631, E627, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, aromaty, tłuszcz spożywczy, laktoza(mleko), ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250. Może zawierać surowce zawierające: gluten, jaja, gorczycę, seler] 2. Masło 5.00g 3. Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Pomarańcza 100.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2026-08-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	561.6	947.3	487.6	158.6	44.6	2199.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2344.4	3918	2024.9	660.3	188	9135.8	107
Białko [g]	15%	79	21.3	41.6	17.7	6.7	0.3	87.8	112
Tłuszcz [g]	10%	70	14.4	48	21	4.5	0.3	88.4	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	7.9	20.8	10.6	2.6	0	42.2	142
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	14.7	0	0	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	2.6	0	0	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.5	126.2	0	12.1	0	175.9	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	88.43	91.29	59.01	23.47	10.89	273.11	102
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.48	21.74	5.85	1.8	8.73	43.61	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.16	13.32	6.58	2.47	1.8	30.34	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	58.36
Sód [mg]	0%	2000	844.57	409.49	689.33	290	2	2235.39	111
Potas [mg]	10%	3500	473.08	2092.34	133.69	85.5	120.6	2905.22	83
Wapń [mg]	10%	833.33	249.26	223.55	11.91	1.8	3.6	490.12	58
Fosfor [mg]	10%	700	254.36	507.72	10.62	52.65	8.1	833.47	120
Magnez [mg]	10%	302.5	41.84	128.59	6.22	8.77	2.7	188.14	63
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.76	4.87	0.47	0.11	0.27	6.5	97
Witamina A [µg]	25%	188.33	8.82	85.95	10.82	0	6.9	112.5	61
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.83	0	0	0	0.89	9
witamina E [mg]	30%	3	0.16	2.69	0.43	0.04	0.34	3.69	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.94	0.02	0.01	0.02	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.63	0.01	0.03	0.02	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.04	9.31	0.42	2.48	0.14	14.41	104
Witamina C [mg]	55%	70	2.79	51.57	6.49	0	4.13	65	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.11	1.02	1.72	0.72	0	5.58	111

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2026-08-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	583.7	902.6	365	166.6	42.1	2060.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2436.5	3734.5	1524	694.3	177.1	8566.7	100
Białko [g]	15%	79	20.8	50.3	10.9	6	0.7	88.9	113
Tłuszcz [g]	10%	70	15.9	36.2	10.8	5.3	0.1	68.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9	11.3	5.8	3.2	0	29.4	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.2	16.2	0	0	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	4.7	0	0	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42.1	167.7	0	0.1	0	210	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	91.53	96.82	58.33	24.51	10.17	281.37	105
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.18	24.65	4.96	2.79	7.82	46.43	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.12	12.29	6.16	2.47	1.71	29.77	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.89
Sód [mg]	0%	2000	811.55	416.73	805.55	173.71	3	2210.57	111
Potas [mg]	10%	3500	634.35	2376.48	56.46	4.9	164.7	3236.9	93
Wapń [mg]	10%	833.33	309.62	131.78	12.62	4.17	29.7	487.9	60
Fosfor [mg]	10%	700	333.37	647.18	10.36	2.99	20.7	1014.62	144
Magnez [mg]	10%	302.5	46.74	136.97	5.79	0.41	10.8	200.74	66
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.3	6.76	0.31	0	0.36	8.75	131
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.25	54.85	3	0.02	36.75	153.87	82
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	2.87	0	0	0	3.09	31
witamina E [mg]	30%	3	0.68	1.96	0.05	0	0.13	2.84	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.99	0.01	0	0.06	1.48	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.7	0.01	0	0.02	1.22	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	3.09	18.51	0.08	0	0.17	21.86	156
Witamina C [mg]	55%	70	6.38	32.91	1.79	0.01	22.04	63.16	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.02	1.04	2.01	0.43	0	5.52	111

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2026-08-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	573.7	1083	395.6	168.3	40.6	2261.4	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2393.9	4493.7	1648.1	701.2	171.3	9408.3	110
Białko [g]	15%	79	21.4	39.5	15.6	4.9	0.5	82	104
Tłuszcz [g]	10%	70	14.7	49.3	11.4	6.4	0.1	82.2	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.1	12.8	6.7	3.2	0	30.9	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	25.1	0.7	0.9	0	28.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	7.5	0.2	0.1	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.4	107	8.8	81	0	212.2	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	92.15	125.75	59.91	23.56	10.08	311.46	118
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.36	20.22	6.55	1.75	8.27	42.18	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	9.4	15.75	6.74	2.47	1.71	36.09	145
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.82
Sód [mg]	0%	2000	1035.18	554.18	412.28	195.25	1	2197.91	111
Potas [mg]	10%	3500	433.03	2032.47	139.04	29.92	170.1	2804.58	80
Wapń [mg]	10%	833.33	253.74	143.54	86.38	10.57	27	521.26	61
Fosfor [mg]	10%	700	278.26	630.91	133.87	45.9	16.2	1105.14	158
Magnez [mg]	10%	302.5	56.7	139.22	14.84	2.7	15.3	228.76	76
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.76	5.7	0.72	0.49	0.27	8.95	133
Witamina A [µg]	25%	188.33	43.1	43.64	11.78	0	23.1	121.63	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	1.03	0.04	0.38	0	1.5	14
witamina E [mg]	30%	3	0.25	5.23	0.38	0.12	0.13	6.15	206
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	1.15	0.03	0.01	0.08	1.38	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.68	0.24	0.11	0.01	1.41	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.99	9.6	0.18	0.01	0.17	10.97	78
Witamina C [mg]	55%	70	2.71	25.56	7.07	0	13.86	49.22	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.58	1.38	1.03	0.48	0	5.49	111

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2026-08-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	611.3	806.8	986.1	158.6	44.6	2607.5	127
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2556.8	3337.7	4075	661.4	188	10819.1	127
Białko [g]	15%	79	18.3	50.3	17.4	4.8	0.3	91.2	115
Tłuszcz [g]	10%	70	14.7	27.5	76	5.2	0.3	124	178
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8	8.4	49.9	2.9	0	69.4	232
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	2.6	0.1	0	0	4.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	1.6	0.2	0	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.4	4.7	29.1	0	0	48.3	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	104.91	92.86	60.36	23.83	10.89	292.88	110
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	16.78	20.51	7.43	1.8	8.73	55.27	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	9.39	12.79	6.94	2.47	1.8	33.4	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	56.3
Sód [mg]	0%	2000	1236.03	222.57	698.83	370	2	2529.43	127
Potas [mg]	10%	3500	341.77	1558.55	326.74	0	120.6	2347.68	67
Wapń [mg]	10%	833.33	233.94	138.25	18.03	0	3.6	393.82	47
Fosfor [mg]	10%	700	179.64	219.39	141.48	0	8.1	548.62	78
Magnez [mg]	10%	302.5	29.35	85.93	28.63	0	2.7	146.62	48
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.98	2.62	0.79	0	0.27	4.66	70
Witamina A [µg]	25%	188.33	6.62	77.45	56.19	0	6.9	147.17	79
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.01	0	0	0	0.04	0
witamina E [mg]	30%	3	0.23	3.06	1.14	0	0.34	4.78	159
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.3	0.05	0	0.02	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.25	0.12	0	0.02	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.3	4.22	6.64	0	0.14	11.32	80
Witamina C [mg]	55%	70	3.97	46.47	33.71	0	4.13	88.3	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.09	0.55	1.74	0.92	0	6.32	127

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2026-08-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	576	883.7	456.3	217.6	53.5	2187.3	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2407.1	3655.9	1901.4	902.7	225.3	9092.7	107
Białko [g]	15%	79	18.8	39.2	16.5	8.2	0.7	83.6	106
Tłuszcz [g]	10%	70	14.8	42.3	14.5	10.3	0.4	82.4	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.3	18.6	7.8	5.2	0.1	40.2	134
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	5.9	7.6	1.1	0	0.1	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	1.9	0.1	0	0.2	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42.3	44.6	14.4	0	0	101.3	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	94.34	91.88	67.02	23.65	12.51	289.42	109
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.35	28.15	12.92	1.87	8.19	57.5	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.32	15.48	6.27	2.47	1.89	33.45	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	57.71
Sód [mg]	0%	2000	768.95	1168.72	804.23	310	4	3055.91	152
Potas [mg]	10%	3500	521.43	1795.48	282.64	0	261	2860.56	81
Wapń [mg]	10%	833.33	243.93	162.89	200.01	0	22.5	629.33	76
Fosfor [mg]	10%	700	243.14	359.41	144.72	0	28.8	776.08	111
Magnez [mg]	10%	302.5	37.45	116.42	24.22	0	13.5	191.61	62
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.35	5.15	0.52	0	0.36	7.38	110
Witamina A [µg]	25%	188.33	50.66	107.68	5.19	0	44.25	207.8	110
Witamina D [µg]	10%	10	0.27	0.46	0.05	0	0	0.8	9
witamina E [mg]	30%	3	0.71	3.3	0.1	0	0.13	4.27	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.68	0.05	0	0.01	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.46	0.23	0	0.04	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.54	7.93	0.23	0	0.42	11.14	80
Witamina C [mg]	55%	70	7.44	64.87	3.11	0	26.54	101.99	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.92	2.92	2.01	0.77	0.01	7.63	152

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2026-08-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	623.2	975.8	429.4	160.5	42.1	2231.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2594.2	4038.3	1789.3	668.7	177.1	9267.8	108
Białko [g]	15%	79	22.5	49.6	16.4	5.6	0.7	95	121
Tłuszcz [g]	10%	70	22.3	42.9	12.9	5.3	0.1	83.6	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	11.4	13.5	6.8	2.8	0	34.7	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	12.7	1.2	0.5	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.3	3.2	0.7	0.2	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	123.4	66.8	38.2	11.7	0	240.1	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	85.8	100.6	64.14	23.45	10.17	284.18	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	19.27	12.39	9.4	1.75	7.82	50.66	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.19	11.54	6.58	2.47	1.71	30.5	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.51
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.2
Sód [mg]	0%	2000	1605.59	159.71	814.83	350.75	3	2933.89	147
Potas [mg]	10%	3500	435.05	1182.8	449.59	81.45	164.7	2313.61	66
Wapń [mg]	10%	833.33	239.3	130.2	169.41	0.67	29.7	569.29	69
Fosfor [mg]	10%	700	234.72	544.8	206.37	42.75	20.7	1049.36	150
Magnez [mg]	10%	302.5	34.82	94.93	34.12	7.42	10.8	182.11	60
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.25	3.96	0.92	0.11	0.36	6.62	100
Witamina A [µg]	25%	188.33	7.23	27.71	17.94	3.56	36.75	93.2	51
Witamina D [µg]	10%	10	0.55	1.91	0.06	0.01	0	2.54	26
witamina E [mg]	30%	3	0.28	1.75	0.54	0.02	0.13	2.73	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.89	0.09	0	0.06	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.8	0.28	0.02	0.02	1.6	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.6	11.14	1.63	0.88	0.17	14.44	103
Witamina C [mg]	55%	70	4.33	16.62	6.94	0.21	22.04	50.17	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.01	0.39	2.03	0.87	0	7.33	147

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2026-08-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	622.7	810.6	426.3	199.7	53.5	2113	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2603.1	3363.9	1774.4	829.4	225.3	8796.3	103
Białko [g]	15%	79	19.4	38.8	14.5	7.5	0.7	81.1	103
Tłuszcz [g]	10%	70	15.6	28.4	15.7	8.6	0.4	68.9	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8	14.4	6.2	3.9	0.1	32.8	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	6.3	0	1.9	0.1	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	2.5	0.1	0.3	0.2	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.4	99.2	0	162	0	275.7	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	104.5	104.36	59.14	23.7	12.51	304.22	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.35	38.97	6.03	1.75	8.19	72.3	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	9.13	13.64	6.75	2.47	1.89	33.9	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.79
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.98
Sód [mg]	0%	2000	1401.45	430.37	490.68	230.5	4	2557.02	129
Potas [mg]	10%	3500	355.26	2678.39	81.37	59.85	261	3435.88	98
Wapń [mg]	10%	833.33	232.22	538.71	36.61	21.15	22.5	851.2	103
Fosfor [mg]	10%	700	183.16	697.3	17.11	91.8	28.8	1018.19	145
Magnez [mg]	10%	302.5	30.09	163.09	9.98	5.4	13.5	222.08	73
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.85	5.59	0.63	0.99	0.36	8.43	127
Witamina A [µg]	25%	188.33	4.5	148.2	11.71	102	44.25	310.67	164
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	1.41	0	0.76	0	2.21	22
witamina E [mg]	30%	3	0.18	2.4	0.34	0.25	0.13	3.33	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.6	0.02	0.02	0.01	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.97	0.02	0.23	0.04	1.6	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.32	10.82	0.09	0.02	0.42	11.69	83
Witamina C [mg]	55%	70	2.7	88.92	7.02	0	26.54	125.2	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.5	1.07	1.22	0.57	0.01	6.39	129

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2026-08-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	729.2	855.4	421.4	158.6	44.6	2209.3	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3030.1	3564.7	1757.1	661.4	188	9201.4	107
Białko [g]	15%	79	25.7	40.7	15.4	4.8	0.3	87.1	111
Tłuszcz [g]	10%	70	32	19.2	12	5.2	0.3	69	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	14.9	5.2	6.7	2.9	0	29.8	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	4.6	6.5	0	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	2.6	0.8	0	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.1	72.4	40.9	0	0	129.5	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	86.24	133.48	65.09	23.83	10.89	319.55	119
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.16	21.44	9.63	1.8	8.73	46.77	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.51	12.12	6.58	2.47	1.8	29.5	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.8
Sód [mg]	0%	2000	1326.79	255.3	792.33	370	2	2746.42	138
Potas [mg]	10%	3500	311.69	1727.96	461.29	0	120.6	2621.54	74
Wapń [mg]	10%	833.33	252.1	242.46	168.06	0	3.6	666.23	79
Fosfor [mg]	10%	700	195.13	452.1	205.47	0	8.1	860.81	123
Magnez [mg]	10%	302.5	30.58	149.14	31.87	0	2.7	214.3	71
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.63	6.17	1.42	0	0.27	8.5	128
Witamina A [µg]	25%	188.33	42.06	92.71	11.57	0	6.9	153.25	81
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.03	0.32	0	0	0.4	3
witamina E [mg]	30%	3	0.12	3.64	0.67	0	0.34	4.79	159
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.37	0.22	0	0.02	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.56	0.3	0	0.02	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.35	15.21	2.97	0	0.14	18.68	134
Witamina C [mg]	55%	70	1	55.62	6.94	0	4.13	67.72	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.31	0.63	1.98	0.92	0	6.86	138

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2026-08-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	608.9	844.1	376.2	160.2	40.6	2030.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2540.1	3490.4	1569.4	668.2	171.3	8439.6	99
Białko [g]	15%	79	21.5	54.8	12	6.2	0.5	95.1	120
Tłuszcz [g]	10%	70	17.7	28.9	11.4	4.5	0.1	62.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.9	7.9	5.8	2.9	0	25.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	11	0	0	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	5.9	0	0	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	222.4	0	0.1	0	241.4	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	94.06	93.8	58.74	23.88	10.08	280.58	105
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.49	22.49	6.09	1.31	8.27	43.68	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.85	11.95	6.48	1.39	1.71	30.39	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.49
Sód [mg]	0%	2000	841.87	452.19	817.05	111.43	1	2223.56	112
Potas [mg]	10%	3500	507.49	2452.83	127.11	4.09	170.1	3261.63	93
Wapń [mg]	10%	833.33	315.09	132.01	9.92	3.47	27	487.51	58
Fosfor [mg]	10%	700	361.25	730.94	9.46	2.49	16.2	1120.36	159
Magnez [mg]	10%	302.5	78.66	144.4	5.79	0.34	15.3	244.51	81
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.05	6.63	0.45	0	0.27	9.41	142
Witamina A [µg]	25%	188.33	54.03	52.93	8.62	0.01	23.1	138.71	74
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	2.86	0	0	0	2.91	29
witamina E [mg]	30%	3	0.71	2.06	0.42	0	0.13	3.34	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.46	0.02	0	0.08	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.76	0.01	0	0.01	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.57	17.02	0.42	0	0.17	18.19	130
Witamina C [mg]	55%	70	4.24	31.76	5.17	0.01	13.86	55.05	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.1	1.13	2.04	0.27	0	5.55	112

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2026-08-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	651.6	1091	367.6	157.5	42.1	2310	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2712.5	4539	1532.7	657	177.1	9618.6	113
Białko [g]	15%	79	24.4	42.9	14.5	5.2	0.7	87.9	111
Tłuszcz [g]	10%	70	23.3	36.5	9.4	4.9	0.1	74.4	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	12	12.6	5.3	2.8	0	32.8	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	7.8	0.1	2.9	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	5	0.1	0.3	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.7	24.5	23.8	16.8	0	80.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	88.17	154.54	58.56	23.9	10.17	335.36	126
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.64	25.94	5.62	1.87	7.82	46.91	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.17	18.72	6.58	2.47	1.71	36.66	147
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.04
Sód [mg]	0%	2000	725.83	144.41	741.83	330	3	1945.07	97
Potas [mg]	10%	3500	402.51	2143.87	298.39	73.8	164.7	3083.28	89
Wapń [mg]	10%	833.33	253.67	193.48	15.06	1.57	29.7	493.49	59
Fosfor [mg]	10%	700	248.34	535.18	112.32	42.52	20.7	959.08	136
Magnez [mg]	10%	302.5	57.97	152.1	22.42	5.17	10.8	248.48	82
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.89	6.26	0.7	0.42	0.36	9.64	144
Witamina A [μg]	25%	188.33	46.21	58.97	13.07	0	36.75	155	83
Witamina D [μg]	10%	10	0.03	0.12	0	0.15	0	0.31	3
witamina E [mg]	30%	3	0.19	4.31	0.52	0.11	0.13	5.27	176
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.6	0.06	0.08	0.06	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.56	0.07	0.04	0.02	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.88	6.03	5.24	1.21	0.17	13.53	96
Witamina C [mg]	55%	70	4.1	35.38	6.49	0	22.04	68.02	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.81	0.36	1.85	0.82	0	4.86	97

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2221	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	9234.6	108
Białko [g]	15%	79	88	112
Tłuszcz [g]	10%	70	80.4	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	36.8	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	171.5	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	297.21	112
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	50.53	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	32.4	130
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	60
Sód [mg]	0%	2000	2463.52	124
Potas [mg]	10%	3500	2887.09	82
Wapń [mg]	10%	833.33	559.02	67
Fosfor [mg]	10%	700	928.57	132
Magnez [mg]	10%	302.5	206.73	68
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.88	118
Witamina A [µg]	25%	188.33	159.38	85
Witamina D [µg]	10%	10	1.47	15
witamina E [mg]	30%	3	4.12	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	14.62	104
Witamina C [mg]	55%	70	73.38	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	6.15	124