

Plan żywieniowy: dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-06-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek 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 - Czwartek, 2026-06-11

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 , wzmacniacz 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 bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 200.00g	1. 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% 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. Marchewka oprószana 130.00g składniki: Marchew 92%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 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 z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 100.00g	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 25.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Pomarańcza 150.00g

Dzień: 2 - Piątek, 2026-06-12

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Szynka z piersi kurczaka 40.00g [składniki: filet z kurczaka 78%, udko z kurczaka 18%, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, osłonka niejadalna, produkt bezglutenowy.] 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. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%	1. 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% 2. Risotto z mięsem i warzywami 250.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 32%, Ryż brązowy 32%, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 3. Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Czosnek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	1. Pasta twarogowa 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 94%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Szczypiorek 2% 2. Rzodkiewka 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 bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. 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.] 2. Masło 5.00g 3. Chleb żytnio- razowy 25.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Jabłko 100.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-06-13

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), stabilizatory E450, E451, E452, substancja zagęszczająca E407, białko(wieprzowe, <u>sojowe</u>), przyprawy, wzmacniacz smaku E621 , E635 , przeciwutleniacze E331, <u>gorczyca</u>, aromaty, ekstrakt przypraw, substancje konserwujące 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 bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%	1. Zupa brokułowa z makaronem 350.00g składniki: Brokuły 28%, Porcja rosółowa z kurczaka 14%, Marchew 14%, Makaron dwujajeczny (jaja, mąka pszenna) 14%, Por 7%, Seler korzeniowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, masło 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. mięso drobiowe w sosie koperkowym 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koper ogrodowy 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. Surówka z kapusty białej i ogórka 130.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 19%, Ogórek kwaszony 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. 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. 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 25.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Mandarynki 100.00g

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-06-14

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] - 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% - Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	- 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% - 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% - Buraczki z chrzanem 130.00g składniki: Burak 95%, chrzan tarty motyl 3%, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 0% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanaka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	Polędwica sopocka 50.00g [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,] - 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 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 25.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	Jabłko 100.00g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-06-15

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. 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 jaglane na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	1. Barszcz czerwony zabieleny 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% 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%	1. Szynka z piersi kurczaka 50.00g [składniki: filet z kurczaka 78%, udko z kurczaka 18%, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, osłonka niejadalna, produkt bezglutenowy.] 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. Polędwica sopocka 25.00g [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. Masło 5.00g 3. Chleb żytnio- razowy 25.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Kiwi 100.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-06-16

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. Salata 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 ryżem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 45%, Ryż brązowy 13%, 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 wiosenna 130.00g składniki: Kapusta pekińska 38%, Pomidor 17%, Ogórek 17%, Cebula czerwona 11%, Papryka żółta 11%, Cytryna 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	1. Szynka wieprzowa 50.00g [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 :gorczycę, gluten, mleko, jaja, 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%	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 25.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Pomarańcza 150.00g

Dzień: 7 - Środa, 2026-06-17

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Szyńka z piersi kurczaka 40.00g [składniki: filet z kurczaka 78%, udko z kurczaka 18%, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, osłonka niejadalna, produkt bezglutenowy.] 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 bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	1. Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 25%, Ogórek kwaszony 17%, Ziemniaki średnio 17%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Cebula 4%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 2% 2. Makaron 250 g z kurczakiem w sosie szpinakowym 150g 350.00g 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% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	1. Ser żółty Gouda 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia; kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna , barwnik: karoteny] 2. Papryka czerwona 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. Polędwica sopocka 25.00g [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. Masło 5.00g 3. Chleb żytnio- razowy 25.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Mandarynki 100.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-06-18

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. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 40.00g 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. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 200.00g	1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.00g składniki: Kalafior mrożony 40%, Ziemniaki średnio 26%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Masło ekstra (mleko) 1% 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 gryczana na sypko 200.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Kasza gryczana 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 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. szynka konserwowa 50.00g [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. 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. 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 25.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Jabłko 100.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-06-19

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 40.00g 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. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%	1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 23%, Ziemniaki średnio 18%, Fasola biała nasiona suche 11%, Pietruszka korzeń 11%, Por 11%, Seler korzeniowy 11%, Marchew 11%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Majeranek suszony 1% 2. Makaron z sosem truskawkowym 350.00g składniki: Truskawki 55%, makaron durum 27% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 18% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%	1. szynka wieprzowa 50.00g [składniki: do wytworzenia 100g produktu zużyto 103gszynki wieprzowej, sól, cukier, białko wieprzowe, koncentrat białka serwatkowego mleka, błonnik pszenny, aromaty, ekstratdrożdżowy, 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 z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%	1. Jajko gotowane 25.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 2. Masło 5.00g 3. Chleb pszenno-żytni 25.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 ,mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.]	1. Pomarańcza 100.00g

Dzień: 10 - Sobota, 2026-06-20

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. 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. Makaron na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, makaron durum 10% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum]	1. Zupa krupnik 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 24%, Kasza jęczmienna perłowa 16%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Koper ogrodowy 4%, Por 2%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 2% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 78%, bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. Surówka z marchwi i jabłek 130.00g składniki: Marchew 61%, Jabłko 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 8%, 100% sok z cytryny 5 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%	1. Twarożek 60.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 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%	1. 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.] 2. Masło 5.00g 3. Chleb żytnio- razowy 25.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Kiwi 100.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2026-06-11

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	621.1	980.6	421.1	114.9	63.1	2201.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2585.4	4051.2	1756.4	476.6	265.7	9135.4	107
Białko [g]	15%	79	22.5	40.7	14.6	4.9	1.1	84	107
Tłuszcz [g]	10%	70	22.2	55.3	12.6	5	0.2	95.6	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	11.4	23.8	6.9	3.1	0	45.4	152
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	17.4	0.5	0	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.3	3.4	0	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	123.4	109.6	7.2	0.1	0	240.4	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	85.3	84.12	64.41	12.81	15.25	261.92	99
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	19.1	22.46	8.91	1.94	11.74	64.17	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.09	13.38	6.27	1.23	2.56	31.54	126
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	55.43
Sód [mg]	0%	2000	1605.32	383.65	868.83	93.71	4.5	2956.03	147
Potas [mg]	10%	3500	428.47	2032.68	243.04	4.9	247.05	2956.16	84
Wapń [mg]	10%	833.33	237.32	213.09	167.61	4.17	44.55	666.75	80
Fosfor [mg]	10%	700	233.56	478.35	121.32	2.99	31.05	867.29	122
Magnez [mg]	10%	302.5	34.39	121.6	21.52	0.41	16.2	194.15	63
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.22	4.35	0.43	0	0.54	6.55	97
Witamina A [µg]	25%	188.33	5.03	48.86	5.94	0.02	55.12	114.99	61
Witamina D [µg]	10%	10	0.55	0.8	0.02	0	0	1.38	14
witamina E [mg]	30%	3	0.28	2.6	0.08	0	0.19	3.16	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.99	0.05	0	0.09	1.24	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.58	0.2	0	0.03	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.6	9.29	0.2	0	0.25	10.36	73
Witamina C [mg]	55%	70	3.02	29.32	3.56	0.01	33.07	68.99	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.01	0.95	2.17	0.23	0.01	7.39	147

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-06-12

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	576.3	939.7	388.9	106.8	44.6	2056.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2404.5	3904.9	1620.8	442.6	188	8561	100
Białko [g]	15%	79	22.2	36.1	14.8	5.6	0.3	79.1	100
Tłuszcz [g]	10%	70	14.3	33.2	11.2	4.2	0.3	63.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	7.9	8.5	6.6	2.5	0	25.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	16.1	0.7	0	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	5.7	0.1	0	0	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	34.8	59.2	8.8	12.1	0	115	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	93.11	133	59.46	11.77	10.89	308.24	115
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.24	24.75	6.42	0.94	8.73	47.1	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	9.56	22.25	6.64	1.23	1.8	41.49	166
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.27
Sód [mg]	0%	2000	925.98	541.32	414.71	210	2	2094.02	105
Potas [mg]	10%	3500	660.55	2517.24	128.13	85.5	120.6	3512.03	100
Wapń [mg]	10%	833.33	254.19	164.14	66.04	1.8	3.6	489.78	59
Fosfor [mg]	10%	700	366.28	673.78	123.8	52.65	8.1	1224.62	175
Magnez [mg]	10%	302.5	71.91	224.09	9.28	8.77	2.7	316.76	105
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.98	6.41	0.55	0.11	0.27	9.34	140
Witamina A [µg]	25%	188.33	48.8	59.24	5	0	6.9	119.94	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.66	0.04	0	0	0.74	7
witamina E [mg]	30%	3	0.67	4.82	0.04	0.04	0.34	5.93	198
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	1.31	0.02	0.01	0.02	1.52	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.61	0.22	0.03	0.02	1.28	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	5.34	14.13	0.15	2.48	0.14	22.26	159
Witamina C [mg]	55%	70	6.13	34.92	3	0	4.13	48.2	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.31	1.35	1.03	0.52	0	5.23	105

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-06-13

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	578.3	839.9	466.1	165.9	40.6	2091.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2415.8	3478.6	1940.9	685	171.3	8691.8	102
Białko [g]	15%	79	18.9	42	18.5	7.1	0.5	87.1	110
Tłuszcz [g]	10%	70	15.7	33.7	14.7	10	0.1	74.4	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.4	15.3	7.9	5.2	0	36.9	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	4.1	1.8	0	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	2.9	0.8	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	74.5	45.4	0	0	135.3	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	92.56	96.72	67.02	11.95	10.08	278.35	104
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.52	19.58	13	1.01	8.27	47.41	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.06	14.11	6.58	1.23	1.71	30.7	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	56.24
Sód [mg]	0%	2000	836.28	448.35	827.83	230	1	2343.46	117
Potas [mg]	10%	3500	306.05	2254.09	489.19	0	170.1	3219.44	92
Wapń [mg]	10%	833.33	241.85	181.21	201.81	0	27	651.87	78
Fosfor [mg]	10%	700	170.16	547.88	229.77	0	16.2	964.02	137
Magnez [mg]	10%	302.5	27.57	151.69	36.82	0	15.3	231.4	76
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.6	4.51	1.01	0	0.27	6.4	96
Witamina A [µg]	25%	188.33	42.76	128.43	17.19	0	23.1	211.49	112
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.08	0.09	0	0	0.21	2
witamina E [mg]	30%	3	0.19	4.19	0.56	0	0.13	5.09	170
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.48	0.09	0	0.08	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.51	0.32	0	0.01	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.23	15.75	1.66	0	0.17	17.83	128
Witamina C [mg]	55%	70	2.71	77.05	6.49	0	13.86	100.12	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.09	1.12	2.06	0.57	0	5.85	117

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-06-14

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	918.1	376.9	116.6	44.6	2029.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2389.2	3803.1	1571.8	483.5	188	8435.7	99
Białko [g]	15%	79	21.9	50	12.6	3.8	0.3	88.7	112
Tłuszcz [g]	10%	70	15.8	34.3	11.4	6.1	0.3	68.1	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.3	10.6	6.3	3.2	0	28.4	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	15.1	2	0.9	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	4.6	0.3	0.1	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	184.3	28.3	81	0	309.3	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	88.67	105.3	58.34	11.86	10.89	275.08	103
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.46	24.33	5.26	0.9	8.73	45.69	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.61	12.18	6.27	1.23	1.8	30.1	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	58.54
Sód [mg]	0%	2000	808.78	482.3	759.83	115.25	2	2168.17	108
Potas [mg]	10%	3500	520.79	2330.38	231.34	29.92	120.6	3233.04	93
Wapń [mg]	10%	833.33	262.54	132.32	21.36	10.57	3.6	430.4	52
Fosfor [mg]	10%	700	305.96	644.63	109.62	45.9	8.1	1114.23	160
Magnez [mg]	10%	302.5	67.56	135.89	16.57	2.7	2.7	225.43	74
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.81	6.87	0.83	0.49	0.27	10.29	154
Witamina A [µg]	25%	188.33	51.58	52.65	5.19	0	6.9	116.33	62
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	2.89	0.22	0.38	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	3	0.95	1.9	0.13	0.12	0.34	3.46	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.92	0.37	0.01	0.02	1.55	155
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.71	0.09	0.11	0.02	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.85	17.89	2.87	0.01	0.14	21.78	156
Witamina C [mg]	55%	70	7.47	31.59	3.11	0	4.13	46.32	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.02	1.2	1.89	0.28	0	5.42	108

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-06-15

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	563.2	887.9	369.4	111.7	53.5	1985.8	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2351.5	3702.3	1540.1	463.2	225.3	8282.5	96
Białko [g]	15%	79	20.3	33.8	14.8	4.5	0.7	74.3	95
Tłuszcz [g]	10%	70	14.8	25.6	9.4	5.2	0.4	55.6	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.1	6.4	5.3	3	0.1	23	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	5.9	8.8	0.1	1	0.1	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	4.7	0.1	0.1	0.2	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42.6	34.8	24.3	14.1	0	115.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	89.09	133.95	58.65	11.88	12.51	306.1	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.38	19.81	5.71	1.01	8.19	40.11	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.42	10.97	6.58	1.23	1.89	27.11	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.91
Sód [mg]	0%	2000	757.54	184.69	649.33	267	4	1862.56	92
Potas [mg]	10%	3500	436.56	1879.06	304.69	84.15	261	2965.47	84
Wapń [mg]	10%	833.33	251.33	153.58	15.51	3.37	22.5	446.3	53
Fosfor [mg]	10%	700	242.92	380.98	115.92	49.05	28.8	817.68	117
Magnez [mg]	10%	302.5	36.78	104.12	23.77	5.17	13.5	183.36	60
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.32	4.57	0.7	0.24	0.36	7.21	109
Witamina A [µg]	25%	188.33	6.75	52.7	10.82	0	44.25	114.52	61
Witamina D [µg]	10%	10	0.28	0.14	0	0.11	0	0.53	5
witamina E [mg]	30%	3	0.38	3.58	0.53	0.03	0.13	4.67	157
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.38	0.06	0.17	0.01	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.48	0.08	0.03	0.04	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.18	5.44	5.39	1.39	0.42	14.84	107
Witamina C [mg]	55%	70	4.05	31.62	6.49	0	26.54	68.71	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.89	0.46	1.62	0.66	0.01	4.65	92

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-06-16

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	614	799.3	409	114.9	63.1	2000.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2567.2	3304.1	1705.5	476.6	265.7	8319.2	98
Białko [g]	15%	79	19.3	52.6	10.5	4.9	1.1	88.6	111
Tłuszcz [g]	10%	70	14.6	26.8	15.1	5	0.2	61.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	7.9	8.5	7.7	3.1	0	27.4	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	6.2	2.3	0	0	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	1.6	0	0	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	41.4	4.7	0	0.1	0	46.3	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	104.7	90.6	60.18	12.81	15.25	283.56	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	16.78	16.51	5.85	1.94	11.74	52.83	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	9.39	13.75	6.58	1.23	2.56	33.53	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.59
Sód [mg]	0%	2000	1332.03	197.41	769.33	93.71	4.5	2396.99	120
Potas [mg]	10%	3500	459.85	1563.48	133.69	4.9	247.05	2409	69
Wapń [mg]	10%	833.33	236.46	113.9	11.91	4.17	44.55	410.99	49
Fosfor [mg]	10%	700	247.68	316.7	10.62	2.99	31.05	609.06	86
Magnez [mg]	10%	302.5	37.63	128.08	6.22	0.41	16.2	188.56	61
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.66	3.06	0.47	0	0.54	5.75	86
Witamina A [µg]	25%	188.33	6.62	61	10.82	0.02	55.12	133.59	71
Witamina D [µg]	10%	10	0.27	0.01	0	0	0	0.28	3
witamina E [mg]	30%	3	0.41	2.21	0.43	0	0.19	3.26	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.45	0.02	0	0.09	0.78	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.25	0.01	0	0.03	0.72	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.24	6.12	0.42	0	0.25	9.05	65
Witamina C [mg]	55%	70	3.97	36.6	6.49	0.01	33.07	80.15	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.33	0.49	1.92	0.23	0.01	5.99	120

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-06-17

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	574.8	848.7	493.3	111.7	40.6	2069.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2398.2	3527.3	2048.6	463.2	171.3	8608.8	100
Białko [g]	15%	79	23	42.1	17.9	4.5	0.5	88.2	112
Tłuszcz [g]	10%	70	14.4	25.6	21.1	5.2	0.1	66.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.2	8.9	10.6	3	0	30.9	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	4	0	1	0	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	2.3	0.1	0.1	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.8	63.3	0	14.1	0	116.3	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	90.19	115.26	60.14	11.88	10.08	287.57	108
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.05	16.49	6.66	1.01	8.27	37.5	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.01	10.84	6.94	1.23	1.71	27.75	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	58.66
Sód [mg]	0%	2000	716.33	596.81	686.83	267	1	2267.98	113
Potas [mg]	10%	3500	546.96	1310.65	121.54	84.15	170.1	2233.42	63
Wapń [mg]	10%	833.33	310.71	208.8	13.71	3.37	27	563.6	67
Fosfor [mg]	10%	700	324.06	409.25	15.12	49.05	16.2	813.7	115
Magnez [mg]	10%	302.5	52.73	142.82	7.57	5.17	15.3	223.6	74
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.08	4.65	0.52	0.24	0.27	6.78	102
Witamina A [µg]	25%	188.33	53.4	82.98	56.19	0	23.1	215.68	114
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.03	0	0.11	0	0.18	1
witamina E [mg]	30%	3	0.32	3.39	1.02	0.03	0.13	4.91	164
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.31	0.01	0.17	0.08	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.49	0.05	0.03	0.01	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.45	13.12	0.68	1.39	0.17	19.82	142
Witamina C [mg]	55%	70	2.96	46.32	33.71	0	13.86	96.86	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.79	1.49	1.71	0.66	0	5.66	113

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-06-18

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	594.2	870.8	418	165.9	44.6	2093.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2473.5	3608.5	1744	685	188	8699.3	101
Białko [g]	15%	79	24.3	39.2	14.2	7.1	0.3	85.1	108
Tłuszcz [g]	10%	70	19	37.7	12.1	10	0.3	79.4	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.9	12.6	6.9	5.2	0	34.6	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.9	15.9	0.5	0	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.8	4.2	0.1	0	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	148.2	77.4	7.2	0	0	232.8	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	84	97.57	65.36	11.95	10.89	269.79	102
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	18.92	14.22	9.63	1.01	8.73	52.53	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.09	12.69	6.58	1.23	1.8	30.4	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	55.19
Sód [mg]	0%	2000	1591.32	178.02	672.33	230	2	2673.67	135
Potas [mg]	10%	3500	537.19	1683.86	313.69	0	120.6	2655.35	75
Wapń [mg]	10%	833.33	240.92	138.69	164.91	0	3.6	548.12	66
Fosfor [mg]	10%	700	302.32	725.06	120.42	0	8.1	1155.92	165
Magnez [mg]	10%	302.5	44.47	255.74	21.52	0	2.7	324.45	108
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.51	5.34	0.56	0	0.27	7.69	116
Witamina A [µg]	25%	188.33	10.13	74.61	11.57	0	6.9	103.22	55
Witamina D [µg]	10%	10	0.57	0.76	0.02	0	0	1.36	14
witamina E [mg]	30%	3	0.35	2.31	0.45	0	0.34	3.46	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	1.3	0.06	0	0.02	1.51	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.61	0.2	0	0.02	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.47	9.27	0.54	0	0.14	11.43	82
Witamina C [mg]	55%	70	3.02	44.76	6.94	0	4.13	58.87	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.97	0.44	1.68	0.57	0	6.68	135

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-06-19

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	542.2	810.6	371.6	115.8	42.1	1882.6	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2263.3	3381.4	1549.8	480.5	177.1	7852.3	91
Białko [g]	15%	79	19.2	26.9	13.9	4.2	0.7	65.1	82
Tłuszcz [g]	10%	70	14.8	22.1	10	5.8	0.1	53.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.1	9	5.7	3.1	0	26	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	3.5	0	0.9	0	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	1.3	0	0.1	0	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	41	32	0	81	0	154.1	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	85.18	133.62	58.79	11.64	10.17	299.41	112
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.08	28.3	5.85	0.25	7.82	47.32	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.96	18.58	6.58	0.69	1.71	34.54	138
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.61
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.52
Sód [mg]	0%	2000	779.28	127.43	789.33	85.25	3	1784.29	88
Potas [mg]	10%	3500	462.19	1484.39	133.69	29.92	164.7	2274.91	65
Wapń [mg]	10%	833.33	263.19	228.13	11.91	10.57	29.7	543.5	65
Fosfor [mg]	10%	700	280.13	364.68	10.62	45.9	20.7	722.04	104
Magnez [mg]	10%	302.5	42.36	125.61	6.22	2.7	10.8	187.7	63
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.11	5.5	0.47	0.49	0.36	7.95	119
Witamina A [µg]	25%	188.33	52.4	128.17	10.82	0	36.75	228.16	122
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.08	0	0.38	0	0.53	6
witamina E [mg]	30%	3	0.33	1.51	0.43	0.12	0.13	2.54	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.43	0.02	0.01	0.06	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.39	0.01	0.11	0.02	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.29	3.46	0.42	0.01	0.17	5.37	38
Witamina C [mg]	55%	70	4.08	76.9	6.49	0	22.04	109.53	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.94	0.31	1.97	0.21	0	4.46	88

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2026-06-20

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	565.6	943.3	381.1	106.8	53.5	2050.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2362.7	3917	1589.7	442.6	225.3	8537.4	100
Białko [g]	15%	79	17.8	41.2	13.4	5.6	0.7	78.9	100
Tłuszcz [g]	10%	70	15.7	34.5	10.9	4.2	0.4	65.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.7	12.5	6.4	2.5	0.1	30.4	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	9.5	0	0	0.1	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	2.4	0	0	0.2	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	75.4	0.3	12.1	0	107.4	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	90.83	122.29	59.67	11.77	12.51	297.09	111
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	18.41	21.26	6.7	0.94	8.19	55.52	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.36	15.59	6.42	1.23	1.89	32.51	130
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.42
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	60.35
Sód [mg]	0%	2000	846.83	386.42	413.96	210	4	1861.22	93
Potas [mg]	10%	3500	476.32	2217.25	52.79	85.5	261	3092.87	88
Wapń [mg]	10%	833.33	303.51	124.1	22.68	1.8	22.5	474.6	57
Fosfor [mg]	10%	700	219.6	520.76	12.83	52.65	28.8	834.66	119
Magnez [mg]	10%	302.5	35.38	140.25	5.89	8.77	13.5	203.8	67
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.72	4.96	0.44	0.11	0.36	6.6	99
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.84	54.56	5.16	0	44.25	116.82	62
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.7	0	0	0	0.75	7
witamina E [mg]	30%	3	0.56	1.75	0.09	0.04	0.13	2.6	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.98	0.01	0.01	0.01	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.53	0.03	0.03	0.04	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.65	10.64	0.06	2.48	0.42	14.28	102
Witamina C [mg]	55%	70	7.7	32.73	3.09	0	26.54	70.09	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.11	0.96	1.03	0.52	0.01	4.65	93

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2046	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8512.3	99
Białko [g]	15%	79	81.9	104
Tłuszcz [g]	10%	70	68.4	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	30.9	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	157.3	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	286.71	108
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	49.02	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	31.97	128
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	59
Sód [mg]	0%	2000	2240.84	112
Potas [mg]	10%	3500	2855.17	81
Wapń [mg]	10%	833.33	522.59	63
Fosfor [mg]	10%	700	912.32	130
Magnez [mg]	10%	302.5	227.92	75
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.46	112
Witamina A [µg]	25%	188.33	147.47	78
Witamina D [µg]	10%	10	0.95	9
witamina E [mg]	30%	3	3.91	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	14.7	105
Witamina C [mg]	55%	70	74.78	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	5.6	112