

Plan żywieniowy: dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-07-11
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 - Sobota, 2026-07-11

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Kiełbasa szynkowa z indyka 40.00g 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 bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Płatki jaglane na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	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. mięso drobiowe w sosie koperkowym 130.00g 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 marchwi i jabłek 130.00g składniki: Marchew 61%, Jabłko 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 8%, 100% sok z cytryny S 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	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. Sałata 20.00g 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 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: 2 - Niedziela, 2026-07-12

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
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.] - Papryka czerwona 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% - Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%	- 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% - Udko z kurczaka gotowane 120.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% - buraczki 130.00g składniki: Burak 92%, Masło ekstra (mleko) 6%, Cukier 1%, 100% sok z cytryny S 1% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanek kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%	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.] - 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% - Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 100.00g	- Twarożek 30.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 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]	Pomarańcza 100.00g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-07-13

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
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] - 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 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%	Ser żółty Gouda 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia; kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna , barwnik: karoteny] - Papryka czerwona 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 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, 2026-07-14

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. 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% 6. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	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. Gulasz drobiowy 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Cebula 10%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 3. kasza jęczmienna 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 0% 4. Surówka wielowarzywna 130.00g składniki: Kapusta biała 63%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Ogórek 8%, Marchew 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Szczypiorek 3%, Pietruszka liście 1%, Cukier 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	1. Pasta z białego sera 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15% 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. szynka konserwowa 25.00g [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. 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, 2026-07-15

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Parówki 100.00g 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. 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 kapuśniak z kwaszonej kapusty 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 28%, Marchew 21%, Kapusta kwaszona 20%, Pietruszka korzeń 11%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Koper ogrodowy 0% 2. Kopytka 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 73%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 22%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 3. Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%	1. Tuńczyk w sosie własnym 50.00g 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. 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, 2026-07-16

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 indyka 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 z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 200.00g	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. 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 130.00g składniki: Burak 92%, Masło ekstra (mleko) 6%, Cukier 1%, 100% sok z cytryny S 1% 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. 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. 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, 2026-07-17

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 bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	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 350.00g 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. Jabłko 150.00g	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. 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. 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, 2026-07-18

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. 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 bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Kasza manna na mleku 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	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. 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 selerów, jabłek i marchwi 2016 130.00g składniki: Jabłko 52%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 13%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9%, Cukier 4% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	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 20.00g 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 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: 9 - Niedziela, 2026-07-19

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Kiełbasa szynkowa z indyka 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. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%	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 duszone 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 95%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 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. 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, 2026-07-20

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. 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 :gorczycę, gluten, mleko, jaja, seler] 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 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza jaglana 13%	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 300.00g 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. 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. Połędwica z piersi kurczaka 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. Kiwi 100.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2026-07-11

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	605.6	835.5	403.2	158.6	44.6	2047.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2527.9	3456.3	1681.1	660.3	188	8513.8	100
Białko [g]	15%	79	23.3	56.5	10.4	6.7	0.3	97.4	124
Tłuszcz [g]	10%	70	15.4	24.2	15.1	4.5	0.3	59.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.4	6.8	7.7	2.6	0	25.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	2.3	0	0	0	4.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.3	1.7	0	0	0	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	40.7	64.8	0	12.1	0	117.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	95.13	102.26	58.86	23.47	10.89	290.63	109
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.18	26.98	4.77	1.8	8.73	48.47	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.48	15.68	6.29	2.47	1.8	32.73	131
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.21
Sód [mg]	0%	2000	867.87	320.63	766.13	290	2	2246.63	112
Potas [mg]	10%	3500	598.83	2092.93	30.91	85.5	120.6	2928.79	83
Wapń [mg]	10%	833.33	293.45	140	12.18	1.8	3.6	451.03	53
Fosfor [mg]	10%	700	287.07	574.64	4.95	52.65	8.1	927.42	133
Magnez [mg]	10%	302.5	46.53	165.83	4.24	8.77	2.7	228.09	75
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.93	3.88	0.37	0.11	0.27	5.58	84
Witamina A [µg]	25%	188.33	14.77	50.56	4.14	0	6.9	76.38	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0.01	0	0	0	0.08	1
witamina E [mg]	30%	3	0.56	2.44	0.06	0.04	0.34	3.46	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.57	0	0.01	0.02	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.43	0.01	0.03	0.02	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.42	18.02	0.04	2.48	0.14	23.12	165
Witamina C [mg]	55%	70	6.36	30.33	2.48	0	4.13	43.33	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.16	0.8	1.91	0.72	0	5.61	112

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2026-07-12

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	589.4	856.5	419	166.6	42.1	2073.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2460.3	3543.6	1747.6	694.3	177.1	8623.1	101
Białko [g]	15%	79	20.9	50.6	14.6	6	0.7	93	118
Tłuszcz [g]	10%	70	16.1	32	12.6	5.3	0.1	66.3	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9	11	6.9	3.2	0	30.3	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.2	11.6	0.5	0	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	5.4	0	0	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42.1	217.7	7.2	0.1	0	267.2	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	92.65	94.22	63.91	24.51	10.17	285.48	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.99	23.09	8.74	2.79	7.82	49.46	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.48	11.8	6.16	2.47	1.71	29.64	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.66
Sód [mg]	0%	2000	809.05	429.41	868.55	173.71	3	2283.75	113
Potas [mg]	10%	3500	622.2	2371.32	236.46	4.9	164.7	3399.58	98
Wapń [mg]	10%	833.33	311.42	131.79	165.62	4.17	29.7	642.72	78
Fosfor [mg]	10%	700	337.87	678.71	120.16	2.99	20.7	1160.46	165
Magnez [mg]	10%	302.5	48.09	138.57	21.09	0.41	10.8	218.99	73
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.35	6.48	0.4	0	0.36	8.6	128
Witamina A [µg]	25%	188.33	104.62	52.35	3.75	0.02	36.75	197.5	106
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	2.78	0.02	0	0	3.03	30
witamina E [mg]	30%	3	1.27	2.07	0.07	0	0.13	3.56	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.44	0.04	0	0.06	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.7	0.19	0	0.02	1.44	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	3.34	16.31	0.19	0	0.17	20.03	143
Witamina C [mg]	55%	70	33.61	31.41	2.25	0.01	22.04	89.34	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.02	1.07	2.17	0.43	0	5.7	113

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2026-07-13

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	572	1083	493.3	168.3	40.6	2357.4	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2388.8	4493.7	2048.6	701.2	171.3	9803.7	115
Białko [g]	15%	79	18.7	39.5	17.9	4.9	0.5	81.6	104
Tłuszcz [g]	10%	70	15	49.3	21.1	6.4	0.1	92.2	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.2	12.8	10.6	3.2	0	35	118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	25.1	0	0.9	0	27.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.8	7.5	0.1	0.1	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.4	107	0	81	0	203.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	94.01	125.75	60.14	23.56	10.08	313.55	118
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.35	20.22	6.66	1.75	8.27	43.27	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	9.56	15.75	6.94	2.47	1.71	36.45	146
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.37
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.82
Sód [mg]	0%	2000	893.98	554.18	686.83	195.25	1	2331.25	117
Potas [mg]	10%	3500	523.75	2032.47	121.54	29.92	170.1	2877.8	82
Wapń [mg]	10%	833.33	251.31	143.54	13.71	10.57	27	446.15	53
Fosfor [mg]	10%	700	282.04	630.91	15.12	45.9	16.2	990.18	141
Magnez [mg]	10%	302.5	57.87	139.22	7.57	2.7	15.3	222.67	74
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.8	5.7	0.52	0.49	0.27	8.79	131
Witamina A [µg]	25%	188.33	48.8	43.64	56.19	0	23.1	171.74	91
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	1.03	0	0.38	0	1.45	14
witamina E [mg]	30%	3	0.59	5.23	1.02	0.12	0.13	7.12	238
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	1.15	0.01	0.01	0.08	1.38	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.68	0.05	0.11	0.01	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.36	9.6	0.68	0.01	0.17	11.83	85
Witamina C [mg]	55%	70	6.13	25.56	33.71	0	13.86	79.28	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.23	1.38	1.71	0.48	0	5.82	117

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2026-07-14

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	677.5	746.8	392.2	155.9	44.6	2017.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2831.7	3104.3	1634.6	650.5	188	8409.3	98
Białko [g]	15%	79	23.7	40.5	14.9	4.6	0.3	84.1	106
Tłuszcz [g]	10%	70	15.1	17.7	11.3	5	0.3	49.6	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.2	4.8	6.6	2.8	0	22.6	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	4	0.7	0	0	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	2.9	0.2	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	36.7	63.9	8.4	0	0	109	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	115.49	110.71	60.05	24.03	10.89	321.2	121
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	20.87	21.99	6.63	1.87	8.73	60.1	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	10.5	13.9	6.72	2.47	1.8	35.41	142
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	66.07
Sód [mg]	0%	2000	1403.03	223.99	414.04	270	2	2313.06	116
Potas [mg]	10%	3500	616.9	1813.11	142.9	0	120.6	2693.52	77
Wapń [mg]	10%	833.33	280.11	170.48	90.96	0	3.6	545.15	65
Fosfor [mg]	10%	700	306.72	533.5	129.29	0	8.1	977.63	139
Magnez [mg]	10%	302.5	50.77	132.83	15.15	0	2.7	201.46	67
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.35	4.83	0.7	0	0.27	7.15	107
Witamina A [µg]	25%	188.33	57.99	83.98	11.48	0	6.9	160.37	86
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.02	0.04	0	0	0.11	0
witamina E [mg]	30%	3	1.26	3.55	0.37	0	0.34	5.53	183
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.42	0.03	0	0.02	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.42	0.23	0	0.02	1.15	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.95	15.86	0.18	0	0.14	21.14	150
Witamina C [mg]	55%	70	34.79	50.39	6.89	0	4.13	96.22	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.5	0.55	1.03	0.67	0	5.78	116

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2026-07-15

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	761.1	742.4	424.7	217.6	53.5	2199.5	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3164.2	3101.6	1768.5	902.7	225.3	9162.4	108
Białko [g]	15%	79	25.5	22.2	20	8.2	0.7	76.9	96
Tłuszcz [g]	10%	70	33	19.4	10.8	10.3	0.4	74.1	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	15.4	4.3	6.4	5.2	0.1	31.6	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	7.3	0.5	0	0.1	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	4.3	0	0	0.2	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	45.8	7.2	0	0	72.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	92.61	125.34	63.6	23.65	12.51	317.73	120
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	18.88	16.06	8.82	1.87	8.19	53.83	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.36	14.08	6.27	2.47	1.89	32.08	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.77
Sód [mg]	0%	2000	1350.83	324.16	668.83	310	4	2657.82	133
Potas [mg]	10%	3500	476.32	2137.5	243.04	0	261	3117.87	89
Wapń [mg]	10%	833.33	303.51	132.48	167.61	0	22.5	626.1	75
Fosfor [mg]	10%	700	219.6	413.2	121.32	0	28.8	782.93	111
Magnez [mg]	10%	302.5	35.38	114.17	21.52	0	13.5	184.59	61
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.72	4.5	0.43	0	0.36	6.01	90
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.84	58.51	5.94	0	44.25	121.56	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.34	0.02	0	0	1.42	13
witamina E [mg]	30%	3	0.56	3.57	0.08	0	0.13	4.36	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.42	0.05	0	0.01	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.69	0.2	0	0.04	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.65	8.44	0.2	0	0.42	9.73	69
Witamina C [mg]	55%	70	7.7	39.2	3.56	0	26.54	77.03	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.37	0.81	1.67	0.77	0.01	6.64	133

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2026-07-16

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	588.3	985.4	369.4	160.5	42.1	2145.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2449.4	4085.9	1542.2	668.7	177.1	8923.5	105
Białko [g]	15%	79	24.6	42.2	11	5.6	0.7	84.4	106
Tłuszcz [g]	10%	70	17.9	42	10.9	5.3	0.1	76.4	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.6	17	5.8	2.8	0	35.5	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.7	12.2	0	0.5	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	2.5	0	0.2	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	145.3	75.9	0	11.7	0	233	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	84.58	114.47	59.37	23.45	10.17	292.05	110
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	19.12	23.11	5.71	1.75	7.82	57.54	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.19	14.81	6.58	2.47	1.71	33.78	135
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.33
Sód [mg]	0%	2000	1661.59	312.2	809.33	350.75	3	3136.88	157
Potas [mg]	10%	3500	576.17	2374.66	133.69	81.45	164.7	3330.69	95
Wapń [mg]	10%	833.33	241.46	126.86	11.91	0.67	29.7	410.61	49
Fosfor [mg]	10%	700	310.68	505.78	10.62	42.75	20.7	890.55	127
Magnez [mg]	10%	302.5	47.42	145.8	6.22	7.42	10.8	217.67	72
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.5	6.22	0.47	0.11	0.36	8.67	130
Witamina A [µg]	25%	188.33	11.43	60.93	10.82	3.56	36.75	123.5	66
Witamina D [µg]	10%	10	0.57	0.73	0	0.01	0	1.32	13
witamina E [mg]	30%	3	0.29	1.55	0.43	0.02	0.13	2.44	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	1.03	0.02	0	0.06	1.24	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.52	0.01	0.02	0.02	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.39	11.31	0.42	0.88	0.17	15.18	108
Witamina C [mg]	55%	70	4.35	36.56	6.49	0.21	22.04	69.67	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.15	0.78	2.02	0.87	0	7.84	157

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2026-07-17

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	661.3	882	404.6	199.7	53.5	2201.4	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2751.1	3663.5	1687.1	829.4	225.3	9156.6	108
Białko [g]	15%	79	24.8	39.4	10.5	7.5	0.7	83.1	105
Tłuszcz [g]	10%	70	24.5	30.4	15.1	8.6	0.4	79.2	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	12.2	15.5	7.7	3.9	0.1	39.6	132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	6.3	0	1.9	0.1	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	2.6	0	0.3	0.2	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	99.2	0	162	0	276.9	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	87.81	117.93	59.12	23.7	12.51	301.08	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.71	44.63	4.86	1.75	8.19	65.16	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.19	15.35	6.42	2.47	1.89	34.33	138
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.94
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	58.21
Sód [mg]	0%	2000	725.01	450.6	766.53	230.5	4	2176.64	109
Potas [mg]	10%	3500	443.55	2883.27	42.97	59.85	261	3690.65	105
Wapń [mg]	10%	833.33	263.25	518.49	14.34	21.15	22.5	839.73	102
Fosfor [mg]	10%	700	305.7	712.64	6.84	91.8	28.8	1145.8	164
Magnez [mg]	10%	302.5	67.13	166	5.05	5.4	13.5	257.09	85
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.65	5.94	0.44	0.99	0.36	9.38	141
Witamina A [µg]	25%	188.33	43.76	127.37	5.12	102	44.25	322.5	171
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	1.41	0	0.76	0	2.21	22
witamina E [mg]	30%	3	0.57	2.81	0.09	0.25	0.13	3.87	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.62	0.01	0.02	0.01	0.87	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	1	0.02	0.23	0.04	1.67	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.5	11.41	0.06	0.02	0.42	12.43	89
Witamina C [mg]	55%	70	2.77	76.42	3.07	0	26.54	108.82	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.81	1.12	1.91	0.57	0.01	5.44	109

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2026-07-18

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	548.1	897.3	423.1	158.6	44.6	2071.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2287	3715	1761.4	661.4	188	8613	102
Białko [g]	15%	79	21.6	46.4	14.1	4.8	0.3	87.4	110
Tłuszcz [g]	10%	70	13.7	36.7	15.6	5.2	0.3	71.8	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	7.8	11.9	6.2	2.9	0	28.9	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	9.8	0	0	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	2	0	0	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	35.5	79.4	0	0	0	115.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	86.85	98.69	58.76	23.83	10.89	279.04	105
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.77	20.91	5.87	1.8	8.73	44.1	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.41	12.38	6.53	2.47	1.8	30.6	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	60.94
Sód [mg]	0%	2000	696.29	349.08	490.48	370	2	1907.86	96
Potas [mg]	10%	3500	563.24	1823.26	58.69	0	120.6	2565.8	73
Wapń [mg]	10%	833.33	260.83	114.33	27.88	0	3.6	406.66	48
Fosfor [mg]	10%	700	293.32	481.86	12.43	0	8.1	795.72	114
Magnez [mg]	10%	302.5	49.57	102.78	7.64	0	2.7	162.7	54
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.08	3.93	0.51	0	0.27	5.8	87
Witamina A [µg]	25%	188.33	96.06	396.84	8.63	0	6.9	508.45	271
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.9	0	0	0	1.94	19
witamina E [mg]	30%	3	1.22	1.59	0.23	0	0.34	3.39	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.82	0.01	0	0.02	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.81	0.01	0	0.02	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	5	10.91	0.06	0	0.14	16.13	115
Witamina C [mg]	55%	70	33.4	29.08	5.18	0	4.13	71.81	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.74	0.87	1.22	0.92	0	4.76	96

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2026-07-19

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	614.4	926.2	376.2	160.2	40.6	2117.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2564	3828.7	1569.4	668.2	171.3	8801.8	103
Białko [g]	15%	79	22.7	52.4	12	6.2	0.5	93.9	119
Tłuszcz [g]	10%	70	15.5	40.4	11.4	4.5	0.1	72.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.5	12.6	5.8	2.9	0	30	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	18.5	0	0	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	5.2	0	0	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	40.4	177.6	0	0.1	0	218.2	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	99.54	90.03	58.74	23.88	10.08	282.28	106
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.52	14.46	6.09	1.31	8.27	35.67	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	10.12	10.04	6.48	1.39	1.71	29.75	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62
Sód [mg]	0%	2000	1141.24	355.19	817.05	111.43	1	2425.92	122
Potas [mg]	10%	3500	660.06	2158.03	127.11	4.09	170.1	3119.4	90
Wapń [mg]	10%	833.33	306.17	128.68	9.92	3.47	27	475.25	56
Fosfor [mg]	10%	700	409.89	695.43	9.46	2.49	16.2	1133.48	161
Magnez [mg]	10%	302.5	80.14	130.23	5.79	0.34	15.3	231.82	76
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.31	5.16	0.45	0	0.27	8.2	123
Witamina A [µg]	25%	188.33	57.53	50.13	8.62	0.01	23.1	139.41	75
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	2.97	0	0	0	3.04	31
witamina E [mg]	30%	3	0.3	2.25	0.42	0	0.13	3.12	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	1.09	0.02	0	0.08	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.75	0.01	0	0.01	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.97	18.93	0.42	0	0.17	22.5	160
Witamina C [mg]	55%	70	4.24	30.08	5.17	0.01	13.86	53.37	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.85	0.88	2.04	0.27	0	6.06	122

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2026-07-20

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	628.5	833.2	493.3	157.7	53.5	2166.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2622.8	3448.7	2048.6	656.7	225.3	9002.2	106
Białko [g]	15%	79	20.4	36.8	17.9	6.6	0.7	82.7	105
Tłuszcz [g]	10%	70	19.5	38.7	21.1	4.5	0.4	84.4	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.2	17	10.6	2.6	0.1	40.7	136
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	6.5	0	0	0.1	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	1.7	0.1	0	0.2	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	38.2	0	11.9	0	69	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	95.06	89.62	60.14	23.43	12.51	280.77	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.72	26.46	6.66	1.75	8.19	48.8	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.35	14.96	6.94	2.47	1.89	33.62	135
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	58.04
Sód [mg]	0%	2000	809.83	1043.68	686.83	336.25	4	2880.59	143
Potas [mg]	10%	3500	470.4	1643.91	121.54	82.35	261	2579.22	72
Wapń [mg]	10%	833.33	301.48	154.35	13.71	1.57	22.5	493.62	60
Fosfor [mg]	10%	700	295.7	329.2	15.12	50.85	28.8	719.68	102
Magnez [mg]	10%	302.5	68.32	106.69	7.57	8.1	13.5	204.2	68
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.19	4.76	0.52	0.11	0.36	7.95	119
Witamina A [µg]	25%	188.33	54.41	98	56.19	1.12	44.25	253.98	135
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.4	0	0	0	0.44	4
witamina E [mg]	30%	3	0.21	3.05	1.02	0.04	0.13	4.48	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.61	0.01	0.01	0.01	0.97	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.42	0.05	0.02	0.04	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.04	7.08	0.68	2.4	0.42	11.64	83
Witamina C [mg]	55%	70	4.29	59.02	33.71	0	26.54	123.59	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.02	2.6	1.71	0.84	0.01	7.2	143

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2139.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8901	105
Białko [g]	15%	79	86.4	109
Tłuszcz [g]	10%	70	72.6	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	32	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	168.2	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	296.38	112
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	50.64	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	32.84	132
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	61
Sód [mg]	0%	2000	2436.04	122
Potas [mg]	10%	3500	3030.33	86
Wapń [mg]	10%	833.33	533.7	64
Fosfor [mg]	10%	700	952.38	136
Magnez [mg]	10%	302.5	212.93	71
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.61	114
Witamina A [µg]	25%	188.33	207.54	111
Witamina D [µg]	10%	10	1.5	15
witamina E [mg]	30%	3	4.13	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.97	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	16.37	117
Witamina C [mg]	55%	70	81.25	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	6.09	122