

Plan żywieniowy: dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-08-11
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 - Wtorek, 2026-08-11				
I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Twarożek 60.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 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% 6. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	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. Pulpety z mięsa wieprzowego 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 78%, bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 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 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. Kiełbasa szynkowa z 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. Jabłko 100.00g

Dzień: 2 - Środa, 2026-08-12

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) substancja żelującaE407, 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 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 grochowa 350.00g składniki: ziemniaki średnie 46%, Seler korzeniowy 14%, Marchew 13%, Kiełbasa zwyczajna 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 350.00g składniki: Makaron dwujajeczny (jaja, mąka pszenna) 37%, Wieprzowina szynka surowa 24%, Koncentrat pomidorowy 30% 12%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Cebula 11%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11% 4. Jabłko 100.00g	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 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. Kiwi 100.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-08-13

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Żurek z jajkiem 300.00g składniki: barszcz biały zakwas 38%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEX (seler korzeniowy) 27%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Ziemniaki średnie 10% 2. 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,] 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 ryżem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5% 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 100.00g składniki: Ziemniaki średnie 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 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	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. 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%	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. Mandarynki 100.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2026-08-14

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
kielbasa 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.] - 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% - Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%	- Zupa grochowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 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 300.00g składniki: Wieprzowina łopatką 39%, Ryż biały 23%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Seler korzeniowy 3% - Sos pomidorowy 50.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Czosnek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylija suszona 0%, Oregano suszone 0%	Tuńczyk w sosie własnym 60.00g - 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% - Jogurt naturalny Mlekpól (mleko) 100.00g [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych]	- 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]	Jabłko 100.00g

Dzień: 5 - Sobota, 2026-08-15

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 jaglane na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 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% - Schab pieczony w sosie własnym 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% - 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% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka 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.] - Salatka makaronowa z szynką, ogórkiem i papryką 100.00g składniki: Makaron ryżowy S 23%, szynka konserwowa sokołów 23%, Kukurydza konserwowa 23%, majonez 12%, Ogórek konserwowy (gorczyca) 12%, Papryka czerwona 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 100.00g [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%	Twaróg chudy 25.00g 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]	Kiwi 100.00g

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-08-16

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. 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 pomidorowa z ryżem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 46%, Ryż brązowy 14%, Marchew 14%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Por 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 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 średnie 100%, Sól biała 0% 4. Kalafior 130.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułka tarta 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanaka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%	1. 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,] 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. Pomarańcza 100.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-08-17

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. Pomidor 50.00g [składniki: pomidor] 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 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	1. Barszcz ukraiński 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 48%, Burak 24%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Koper ogrodowy 2%, Kapusta biała 1%, Fasola biała nasiona suche 1% 2. Kopytka 300.00g składniki: Ziemniaki średnie 73%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 22%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 3. Sos pieczarkowy 50.00g 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 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	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. 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. 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. Jabłko 100.00g

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-08-18

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
Poledwica sopocka 40.00g [składniki: Poledwica 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% - Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	- Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 25%, Ogórek kwaszony 17%, Ziemniaki średnie 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% - Ryba z pieca 120.00g składniki: ryba panga 93%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 2% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 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%	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.] - Pomidor 50.00g [składniki: pomidor] 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% - Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	- 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]	Mandarynki 100.00g

Dzień: 9 - Środa, 2026-08-19

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 kukurydziane z mlekiem 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	1. zupa ryżowa 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 38%, Marchew 20%, Ryż biały 13%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 13%, Por 3%, Pietruszka liście 1%, Czosnek 0% 2. Łazanki z kapustą 350.00g składniki: Kapusta kwaszona 61%, Makaron łazanki Lubella (mąka pszenna) 27% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum], Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanaka 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. 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 pszenno-żytni 50.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 ,mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.]	1. Jabłko 100.00g

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-08-20

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Żurek z jajkiem 300.00g składniki: barszcz biały zakwas 38%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEX (seler korzeniowy) 27%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Ziemniaki średnie 10% 2. Poledwica z piersi 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 z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 200.00g	1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.00g składniki: Kalafior mrożony 40%, Ziemniaki średnie 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. Potrawka wieprzowa 2016 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3% 3. Kasza gryczana na sypko 200.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Kasza gryczana 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 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. Pasta twarogowa 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 94%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Szczypiorek 2% 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. Szynka wieprzowa 25.00g [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. 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 (Wtorek), 2026-08-11

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	638.9	962.3	409	161.6	44.6	2216.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2669.1	3988.6	1705.5	673.1	188	9224.5	108
Białko [g]	15%	79	22	36.4	10.5	5.7	0.3	75.1	94
Tłuszcz [g]	10%	70	15.6	46.1	15.1	5.4	0.3	82.7	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.8	20.3	7.7	2.8	0	39.8	134
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	10.5	0	0.3	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	3.3	0	0.3	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.7	82	0	15.5	0	112.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	106.02	105.33	60.18	23.43	10.89	305.86	116
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	18.73	20.47	5.85	1.75	8.73	55.55	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	9.58	14.46	6.58	2.47	1.8	34.9	139
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.51
Sód [mg]	0%	2000	1089.29	339.29	769.33	341.25	2	2541.16	126
Potas [mg]	10%	3500	372.54	2106.26	133.69	67.95	120.6	2801.06	80
Wapń [mg]	10%	833.33	241.65	188.46	11.91	2.25	3.6	447.87	53
Fosfor [mg]	10%	700	183.93	465.55	10.62	42.97	8.1	711.19	102
Magnez [mg]	10%	302.5	29.22	130.5	6.22	6.3	2.7	174.95	58
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.98	4.75	0.47	0.18	0.27	6.67	100
Witamina A [µg]	25%	188.33	6.17	133.95	10.82	3.18	6.9	161.03	86
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.67	0	0.01	0	0.72	7
witamina E [mg]	30%	3	0.13	4.08	0.43	0.04	0.34	5.04	167
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.86	0.02	0.01	0.02	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.57	0.01	0.04	0.02	0.98	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.31	8.38	0.42	0.54	0.14	9.81	70
Witamina C [mg]	55%	70	3.7	80.37	6.49	0	4.13	94.71	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.72	0.84	1.92	0.85	0	6.35	126

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2026-08-12

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	573.9	1071.2	491.2	166.6	53.5	2356.6	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2398.4	4464.7	2039.9	694.3	225.3	9822.7	115
Białko [g]	15%	79	18.7	44.1	17.9	6	0.7	87.7	112
Tłuszcz [g]	10%	70	14.8	27.5	21.1	5.3	0.4	69.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.3	8.4	10.6	3.2	0.1	30.8	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	5.9	11.5	0	0	0.1	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	3.3	0.1	0	0.2	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42.3	107.4	0	0.1	0	149.9	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	93.84	168.42	59.64	24.51	12.51	358.94	134
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.19	30.38	6.49	2.79	8.19	54.06	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.22	18.77	6.84	2.47	1.89	37.2	149
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.82
Sód [mg]	0%	2000	768.68	516.08	686.55	173.71	4	2149.04	107
Potas [mg]	10%	3500	514.85	2431.91	114.96	4.9	261	3327.63	94
Wapń [mg]	10%	833.33	241.94	151.22	11.72	4.17	22.5	431.57	52
Fosfor [mg]	10%	700	241.98	628.04	13.96	2.99	28.8	915.79	131
Magnez [mg]	10%	302.5	37.02	168.55	7.14	0.41	13.5	226.64	74
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.32	6.98	0.49	0	0.36	9.17	137
Witamina A [µg]	25%	188.33	48.46	58.42	54	0.02	44.25	205.16	109
Witamina D [µg]	10%	10	0.27	0.9	0	0	0	1.18	12
witamina E [mg]	30%	3	0.71	2.65	1.01	0	0.13	4.52	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	1.18	0.01	0	0.01	1.43	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.68	0.05	0	0.04	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.54	11.57	0.68	0	0.42	15.23	109
Witamina C [mg]	55%	70	6.13	34.43	32.4	0.01	26.54	99.53	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.92	1.29	1.71	0.43	0.01	5.37	107

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2026-08-13

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	576.2	909.7	361.7	217.6	40.6	2106.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2398.6	3773.6	1511	902.7	171.3	8757.4	103
Białko [g]	15%	79	23.1	38.8	10.4	8.2	0.5	81.1	102
Tłuszcz [g]	10%	70	18.6	38	10.3	10.3	0.1	77.5	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10	15.3	5.8	5.2	0	36.4	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.8	13.3	0	0	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	2.3	0	0	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	130.5	86.3	0	0	0	216.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	81.55	107.06	59.24	23.65	10.08	281.6	106
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	18.26	29.22	5.26	1.87	8.27	62.91	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.78	12.68	6.27	2.47	1.71	30.92	124
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.19
Sód [mg]	0%	2000	1482.49	297.06	605.83	310	1	2696.38	135
Potas [mg]	10%	3500	538.18	1792.94	63.04	0	170.1	2564.28	73
Wapń [mg]	10%	833.33	240.51	180.36	14.61	0	27	462.49	56
Fosfor [mg]	10%	700	300.79	443.68	11.52	0	16.2	772.2	110
Magnez [mg]	10%	302.5	41.16	104.41	6.22	0	15.3	167.1	56
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.5	5.9	0.34	0	0.27	8.02	121
Witamina A [µg]	25%	188.33	4.52	50.59	5.19	0	23.1	83.41	44
Witamina D [µg]	10%	10	0.65	0.75	0	0	0	1.41	15
witamina E [mg]	30%	3	0.31	1.81	0.06	0	0.13	2.33	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.92	0.01	0	0.08	1.4	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.51	0.01	0	0.01	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.77	8.46	0.08	0	0.17	11.48	82
Witamina C [mg]	55%	70	2.71	30.35	3.11	0	13.86	50.04	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.7	0.74	1.51	0.77	0	6.74	135

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2026-08-14

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	626.8	997.3	439.9	168.3	44.6	2277	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2619.4	4134.7	1828.9	701.2	188	9472.3	109
Białko [g]	15%	79	20	37.2	22.9	4.9	0.3	85.5	107
Tłuszcz [g]	10%	70	16.4	47.1	11.5	6.4	0.3	81.9	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9	11.5	6.8	3.2	0	30.7	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	24.2	0	0.9	0	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	7.9	0.1	0.1	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.3	94	0	81	0	193.4	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	102.36	111.26	63.07	23.56	10.89	311.16	117
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	7.16	12.16	10.04	1.75	8.73	39.86	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.83	15.09	6.72	2.47	1.8	33.92	135
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.01
Sód [mg]	0%	2000	851.98	539.1	689.93	195.25	2	2278.26	114
Potas [mg]	10%	3500	445.14	2142.09	74.83	29.92	120.6	2812.6	80
Wapń [mg]	10%	833.33	289.11	144.48	34.05	10.57	3.6	481.81	57
Fosfor [mg]	10%	700	212.49	599.28	15.21	45.9	8.1	881	126
Magnez [mg]	10%	302.5	35.11	142.52	9.64	2.7	2.7	192.68	64
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.75	5.6	0.6	0.49	0.27	7.72	115
Witamina A [μg]	25%	188.33	104	46.9	11.42	0	6.9	169.24	90
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	0.9	0	0.38	0	1.33	13
witamina E [mg]	30%	3	1.14	5.68	0.34	0.12	0.34	7.65	254
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	1.08	0.02	0.01	0.02	1.24	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.66	0.02	0.11	0.02	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.9	9.79	0.09	0.01	0.14	10.95	78
Witamina C [mg]	55%	70	34.86	27.52	6.85	0	4.13	73.38	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.12	1.34	1.72	0.48	0	5.69	114

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2026-08-15

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	612.6	829.9	514.9	156.2	53.5	2167.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2556.9	3432	2146	651.4	225.3	9011.8	106
Białko [g]	15%	79	24	52	15.2	6.1	0.7	98.2	124
Tłuszcz [g]	10%	70	15.6	29.5	19.4	4.2	0.4	69.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.6	7.7	6.6	2.5	0.1	25.6	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	9.7	0	0	0.1	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	5.4	0.1	0	0.2	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	109.6	0	0	0	128.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	95.74	91.83	71.78	24.21	12.51	296.1	112
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.48	19.14	5.86	2.54	8.19	42.23	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.58	12.06	5.99	2.47	1.89	29.01	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	60.95
Sód [mg]	0%	2000	828.14	336.7	1131.81	180	4	2480.66	124
Potas [mg]	10%	3500	464.3	1925.59	68.56	0	261	2719.46	77
Wapń [mg]	10%	833.33	293.27	137.25	9.5	0	22.5	462.53	55
Fosfor [mg]	10%	700	212.27	485	19.57	0	28.8	745.65	106
Magnez [mg]	10%	302.5	34.36	110.21	8.1	0	13.5	166.18	54
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.71	4.35	0.39	0	0.36	5.82	87
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.77	93.84	9.87	0	44.25	160.73	85
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	2.19	0	0	0	2.23	22
witamina E [mg]	30%	3	0.56	4.51	0.22	0	0.13	5.44	182
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.41	0.01	0	0.01	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.49	0.02	0	0.04	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.65	13.59	0.39	0	0.42	15.06	108
Witamina C [mg]	55%	70	7.66	56.3	5.92	0	26.54	96.44	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.07	0.84	2.82	0.45	0.01	6.2	124

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2026-08-16

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	566	870.6	430.9	217.6	42.1	2127.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2363.1	3596.4	1795.4	902.7	177.1	8834.9	103
Białko [g]	15%	79	19.1	56.9	16.2	8.2	0.7	101.3	128
Tłuszcz [g]	10%	70	15.8	31.5	13.2	10.3	0.1	71.1	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.6	6.6	7.3	5.2	0	27.9	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	6.8	2.6	0	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	4.3	0.3	0	0	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.2	55.2	35.5	0	0	135.1	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	89.12	94.07	63.92	23.65	10.17	280.95	106
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.35	14.63	9.04	1.87	7.82	50.73	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.2	15.21	6.27	2.47	1.71	32.87	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	58.16
Sód [mg]	0%	2000	798.03	291.35	822.83	310	3	2225.21	112
Potas [mg]	10%	3500	494.32	2034.36	411.34	0	164.7	3104.73	89
Wapń [mg]	10%	833.33	309.54	113.34	174.36	0	29.7	626.94	76
Fosfor [mg]	10%	700	284.58	556.52	219.42	0	20.7	1081.24	155
Magnez [mg]	10%	302.5	44.29	163.18	31.87	0	10.8	250.16	84
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.97	4.07	0.92	0	0.36	6.33	95
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.24	106.56	5.94	0	36.75	161.5	87
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0	0.24	0	0	0.32	3
witamina E [mg]	30%	3	0.3	3.9	0.15	0	0.13	4.49	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.62	0.4	0	0.06	1.21	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.46	0.27	0	0.02	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.15	17.41	2.99	0	0.17	21.73	154
Witamina C [mg]	55%	70	4.28	63.93	3.56	0	22.04	93.84	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.99	0.72	2.05	0.77	0	5.56	112

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2026-08-17

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	704.6	729.4	430	199.7	44.6	2108.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2931.5	3057	1792.3	829.4	188	8798.4	102
Białko [g]	15%	79	26.8	20.4	15.6	7.5	0.3	70.8	90
Tłuszcz [g]	10%	70	25.8	13	13.2	8.6	0.3	61.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	12.8	3.1	6.9	3.9	0	26.8	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.3	5.6	0.5	1.9	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	3.2	0	0.3	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	53	7.2	162	0	241	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	93.79	137.45	64.28	23.7	10.89	330.12	124
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.39	20.77	9.45	1.75	8.73	46.1	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.37	12.43	6.27	2.47	1.8	31.35	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.61
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.54
Sód [mg]	0%	2000	746.4	144.92	876.83	230.5	2	2000.66	100
Potas [mg]	10%	3500	464.72	2349.53	243.04	59.85	120.6	3237.75	92
Wapń [mg]	10%	833.33	306.63	118.27	167.61	21.15	3.6	617.27	74
Fosfor [mg]	10%	700	354.42	410.92	121.32	91.8	8.1	986.57	141
Magnez [mg]	10%	302.5	75.8	129.84	21.52	5.4	2.7	235.26	78
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.83	5.31	0.43	0.99	0.27	8.84	133
Witamina A [µg]	25%	188.33	48.91	61.57	5.94	102	6.9	225.33	120
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.76	0.02	0.76	0	1.6	16
witamina E [mg]	30%	3	0.62	2.5	0.08	0.25	0.34	3.8	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.44	0.05	0.02	0.02	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.53	0.2	0.23	0.02	1.41	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.51	8.28	0.2	0.02	0.14	9.17	65
Witamina C [mg]	55%	70	1.17	36.94	3.56	0	4.13	45.82	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.86	0.36	2.19	0.57	0	5	100

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2026-08-18

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	592.7	677.6	459.1	158.6	40.6	1928.7	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2473.3	2803	1913.2	660.3	171.3	8021.2	94
Białko [g]	15%	79	21.5	42.2	16.8	6.7	0.5	87.9	112
Tłuszcz [g]	10%	70	16.2	22.7	14.5	4.5	0.1	58.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9	10.4	8	2.6	0	30.2	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.2	0.9	1.1	0	0	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.6	0.7	0.1	0	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42	8.9	14.4	12.1	0	77.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	92.55	79.91	67.29	23.47	10.08	273.33	103
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.96	18.78	12.06	1.8	8.27	47.9	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.53	12.83	6.04	2.47	1.71	30.59	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.62
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.12
Sód [mg]	0%	2000	807.83	650.76	883.33	290	1	2632.93	132
Potas [mg]	10%	3500	623.37	1896.77	226.39	85.5	170.1	3002.14	85
Wapń [mg]	10%	833.33	312.6	129.59	193.26	1.8	27	664.25	80
Fosfor [mg]	10%	700	326.58	292.44	134.37	52.65	16.2	822.25	118
Magnez [mg]	10%	302.5	49.49	127.29	20.62	8.77	15.3	221.49	73
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.38	3.48	0.43	0.11	0.27	5.68	85
Witamina A [µg]	25%	188.33	104.48	95.09	2.19	0	23.1	224.86	118
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	0.02	0.05	0	0	0.3	3
witamina E [mg]	30%	3	1.22	2.16	0.04	0.04	0.13	3.62	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.34	0.04	0.01	0.08	0.9	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.31	0.22	0.03	0.01	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	3.33	5.56	0.15	2.48	0.17	11.7	84
Witamina C [mg]	55%	70	33.61	53.58	1.31	0	13.86	102.37	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.01	1.62	2.2	0.72	0	6.58	132

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2026-08-19

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	664.3	858.7	376.2	216.2	44.6	2160.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2777.1	3571.2	1569.4	896.9	188	9002.8	104
Białko [g]	15%	79	22.1	39.8	12	9	0.3	83.4	104
Tłuszcz [g]	10%	70	15.2	25.8	11.4	9.7	0.3	62.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.3	5.3	5.8	5.1	0	24.7	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	5	0	0	0	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	3.2	0	0	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	39.2	0	0	0	0	39.2	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	113.3	120.57	58.74	23.2	10.89	326.72	123
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	19.03	18.45	6.09	0.56	8.73	52.88	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	9.98	12.73	6.48	1.39	1.8	32.39	130
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	0%	2000	1554.73	682.42	817.05	250	2	3306.21	166
Potas [mg]	10%	3500	542.65	1057.39	127.11	0	120.6	1847.75	53
Wapń [mg]	10%	833.33	280.02	151.47	9.92	0	3.6	445.01	53
Fosfor [mg]	10%	700	290.16	187.91	9.46	0	8.1	495.65	70
Magnez [mg]	10%	302.5	46.81	55.32	5.79	0	2.7	110.64	36
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.34	2.92	0.45	0	0.27	4.98	75
Witamina A [µg]	25%	188.33	11.12	34.61	8.62	0	6.9	61.25	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0	0	0	0	0.06	1
witamina E [mg]	30%	3	0.26	3.17	0.42	0	0.34	4.2	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.18	0.02	0	0.02	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.25	0.01	0	0.02	0.75	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.13	2.07	0.42	0	0.14	4.77	34
Witamina C [mg]	55%	70	4.17	33.28	5.17	0	4.13	46.76	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.88	1.7	2.04	0.62	0	8.26	166

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2026-08-20

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	569	866.1	392.4	178.4	53.5	2059.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2368.6	3590.4	1635.1	743	225.3	8562.7	101
Białko [g]	15%	79	24.6	35.4	15.3	4.6	0.7	80.8	102
Tłuszcz [g]	10%	70	17	37.7	11.3	7.4	0.4	74	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.2	11	6.6	3.8	0.1	30.9	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.3	16.3	0.7	0	0.1	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	5.5	0.1	0	0.2	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	61.6	8.8	0	0	197.4	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	81.8	101.8	59.53	24.24	12.51	279.89	105
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	18.24	18.58	6.4	1.87	8.19	53.3	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.88	15.61	6.52	2.47	1.89	34.38	138
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.46
Sód [mg]	0%	2000	1465.56	369.9	412.08	350	4	2601.55	130
Potas [mg]	10%	3500	541.89	1757.62	116.36	0	261	2676.88	75
Wapń [mg]	10%	833.33	239.62	154.96	77.65	0	22.5	494.74	60
Fosfor [mg]	10%	700	304.83	682.32	129.19	0	28.8	1145.15	163
Magnez [mg]	10%	302.5	46.27	265.39	12.5	0	13.5	337.67	111
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.31	5.49	0.6	0	0.36	7.77	116
Witamina A [µg]	25%	188.33	8.52	276.08	8.71	0	44.25	337.57	180
Witamina D [µg]	10%	10	0.47	0.58	0.04	0	0	1.11	11
witamina E [mg]	30%	3	0.33	4.23	0.27	0	0.13	4.98	166
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	1.18	0.02	0	0.01	1.35	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.55	0.23	0	0.04	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.39	8.4	0.15	0	0.42	13.38	95
Witamina C [mg]	55%	70	4.03	57.73	5.22	0	26.54	93.55	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.66	0.92	1.03	0.87	0.01	6.5	130

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2150.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8950.9	105
Białko [g]	15%	79	85.2	108
Tłuszcz [g]	10%	70	70.8	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	30.4	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	149.1	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	304.47	115
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	50.55	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	32.75	131
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	61
Sód [mg]	0%	2000	2491.21	125
Potas [mg]	10%	3500	2809.43	80
Wapń [mg]	10%	833.33	513.45	62
Fosfor [mg]	10%	700	855.67	122
Magnez [mg]	10%	302.5	208.28	69
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.1	106
Witamina A [µg]	25%	188.33	179.01	95
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	10
witamina E [mg]	30%	3	4.61	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	12.33	88
Witamina C [mg]	55%	70	79.64	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	6.22	125