

Plan żywieniowy: dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-06-21
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 - Niedziela, 2026-06-21

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica sopocka: mięso wieprzowe schab 70%, woda, sól, białko sojowe, substancja żelująca E407 stabilizator E451, błonnik pszenny, białko wieprzowe przeciwutleniacz E301, glukoza, substancja konserwująca E250,] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	1. rosół drobiowy z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 46%, makaron durum 14% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 2. mięso 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. Sałata zielona z sosem jogurtowym 130.00g składniki: Sałata 73%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 27% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	1. Kiełbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 60%, woda, skrobia ziemniaczana, kukurydziana, regulator kwasowości E325,sól, białko sojowe, stabilizatory E450, E451, E450, E452, cukry (glukoza) substancje żelująceE407, E415, substancja zagęszczająca E416, białko wieprzowe, przeciwutleniacz E316, E301,wzmacniacz smaku E621, E631, E627, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, aromaty, tłuszcz spożywczy, <u>laktoza(mleko)</u>, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250. Może zawierać surowce zawierające: gluten, jaja, gorczycę, seler] 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Ser żółty Gouda 30.00g [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: 2 - Poniedziałek, 2026-06-22

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 40.00g 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 bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%	1. Zupa jarzynowa zabelana 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Kalafior 11%, Pomidor 11%, Marchew 10%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Fasola szparagowa 6%, Kapusta biała 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 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%	1. Ser żółty Gouda 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia; kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna , barwnik: karoteny] 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. 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. Mandarynki 100.00g

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-06-23

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. szynka konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe (58%), woda, mięso z kurczaka 15%, skórki wieprzowe, sól, skrobia ziemniaczana, izolat białko sojowe, stabilizatory: E451i E452i E450i, substancje zagęszczające E407a E407, błonnik pszenny i bambusowy, dekstroza, glukoza, białko wieprzowe, aromaty (gluten) wzmacniacze smaku E621, E635, przeciwutleniacze E316, E301, substancja konserwująca E250] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	1. Zupa grochowa 500.00g 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. 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. 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. Pasta z tuńczyka i jajek 60.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 45%, Tuńczyk w oleju (ryba) 36%, Szczypiorek 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 9% 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. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Szynka z piersi kurczaka 30.00g [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: 4 - Środa, 2026-06-24

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 bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Kasza jaglana na mleku 2% 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza jaglana 13%	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. 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. 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 bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 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 5.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 100.00g

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-06-25

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
- 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% - 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.] 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% Mleko spożywcze 2% tłuszczu 200.00g	- 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% - mięso z szynki wieprzowej duszone 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 95%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% - Kasza gryczana na sypko 200.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Kasza gryczana 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% - Surówka z kapusty białej 130.00g składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 19%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	- Pasta z białego sera 2016 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Rzodkiewka 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%	- Kiełbasa szynkowa z indyka 30.00g 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]	Pomarańcza 100.00g

Dzień: 6 - Piątek, 2026-06-26

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 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. Makaron na mleku 2% 250.00g 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. 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% 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%, Bazyliia suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanaka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	1. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50.00g 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. 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: 7 - Sobota, 2026-06-27

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Szynka wieprzowa gotowana 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 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 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. Potrawka z kurczaka 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 2%, Por 1%, Seler korzeniowy 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1% 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. Kiełbasa żywiecka 60.00g [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. Ogórek 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Połędwica z indyka 30.00g 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: 8 - Niedziela, 2026-06-28

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. 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% 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	1. rosół drobiowy z makaronem 500.00g składniki: Kurczak tuszka 46%, makaron durum 14% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. buraczki 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. 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. 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 100.00g	1. Ser żółty Gouda 30.00g [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. Mandarynki 100.00g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-06-29

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. 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 ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%	1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 22%, Ziemniaki średnio 17%, Fasola biała nasiona suche 11%, Pietruszka korzeń 11%, Por 11%, Seler korzeniowy 11%, Marchew 11%, masło 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Majeranek suszony 1% 2. Pierogi ruskie 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 25%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%, Jaja kurze całe (jaja) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11% 4. Jabłko 100.00g	1. 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 bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Szynka z piersi kurczaka 30.00g [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. Kiwi 100.00g

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-06-30

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Kiełbasa krakowska sucha 40.00g 2. Pomidor 70.00g 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 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. Ryba 120g z sosem greckim 130g 250.00g składniki: ryba panga 47%, Marchew 13%, Cebula 13%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, bułka tarta 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 0%, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. 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. 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 100.00g	1. Twaróg chudy Rołmlec 30.00g 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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-06-21

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	586.9	727.5	453.7	233.8	42.1	2044.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2449.5	3009.3	1890.5	968.7	177.1	8495.4	98
Białko [g]	15%	79	21.3	53.5	17.4	9.4	0.7	102.4	130
Tłuszcz [g]	10%	70	16.1	19.1	13.8	11.5	0.1	60.8	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9	4.9	7.8	5.8	0	27.6	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.2	7.4	7	0	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	4.1	0.8	0	0	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42	167	48.1	0	0	257.2	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	91.43	87.65	66.93	23.7	10.17	279.89	105
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.15	16.53	12.48	1.89	7.82	44.9	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.17	10.96	6.16	2.47	1.71	28.49	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	58.62
Sód [mg]	0%	2000	810.33	349.59	801.55	340	3	2304.49	115
Potas [mg]	10%	3500	635.52	2252.19	423.66	0	164.7	3476.07	99
Wapń [mg]	10%	833.33	310.8	163.22	201.17	0	29.7	704.91	85
Fosfor [mg]	10%	700	322.08	736.7	228.61	0	20.7	1308.11	187
Magnez [mg]	10%	302.5	48.14	141.09	34.14	0	10.8	234.18	78
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.33	5.16	1.35	0	0.36	8.21	122
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.1	55.39	3	0	36.75	154.24	82
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	2.2	0.35	0	0	2.78	28
witamina E [mg]	30%	3	0.63	2.51	0.32	0	0.13	3.6	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.49	0.22	0	0.06	1.19	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.7	0.33	0	0.02	1.54	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	3.07	24.37	2.65	0	0.17	30.27	216
Witamina C [mg]	55%	70	6.38	33.23	1.79	0	22.04	63.47	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.02	0.87	2	0.85	0	5.76	115

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-06-22

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	618.8	943.8	485.5	199.7	40.6	2288.6	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2582.2	3936.2	2016.1	829.4	171.3	9535.3	112
Białko [g]	15%	79	22.2	35.6	17.7	7.5	0.5	83.7	106
Tłuszcz [g]	10%	70	16.6	26	21	8.6	0.1	72.5	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.7	9	10.6	3.9	0	32.3	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.1	10.4	0	1.9	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	3	0	0.3	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.3	103.1	0	162	0	308.5	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	98.71	146.39	58.51	23.7	10.08	337.4	127
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.23	22.74	5.68	1.75	8.27	43.7	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	9.89	13.62	6.48	2.47	1.71	34.18	138
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	60.96
Sód [mg]	0%	2000	1070.57	199.34	689.05	230.5	1	2190.48	110
Potas [mg]	10%	3500	609.02	2084.02	127.11	59.85	170.1	3050.1	88
Wapń [mg]	10%	833.33	303.46	167.07	9.92	21.15	27	528.61	63
Fosfor [mg]	10%	700	399.64	496.13	9.46	91.8	16.2	1013.25	144
Magnez [mg]	10%	302.5	76.38	136.46	5.79	5.4	15.3	239.34	79
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.26	5.69	0.45	0.99	0.27	9.66	145
Witamina A [µg]	25%	188.33	55.26	82.36	8.62	102	23.1	271.35	144
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0.77	0	0.76	0	1.61	17
witamina E [mg]	30%	3	0.33	2.7	0.42	0.25	0.13	3.86	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.97	0.02	0.02	0.08	1.24	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.61	0.01	0.23	0.01	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.03	9.64	0.42	0.02	0.17	12.3	88
Witamina C [mg]	55%	70	2.32	49.41	5.17	0	13.86	70.77	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.67	0.49	1.72	0.57	0	5.47	110

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-06-23

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	604.6	882.8	557.4	162.9	44.6	2252.6	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2522.7	3666.7	2317.8	677.8	188	9373.1	109
Białko [g]	15%	79	21	41.5	23.4	7.6	0.3	94.1	120
Tłuszcz [g]	10%	70	17.2	27.8	19.3	4.5	0.3	69.4	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.9	9.5	9.9	2.6	0	31.1	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	12.9	3.3	0	0	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	2.6	1.4	0	0	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	99.5	122.1	14.5	0	255	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	94.38	123.43	74.72	23.48	10.89	326.92	122
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.6	17.48	5.83	1.81	8.73	39.46	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.85	18.53	7.58	2.47	1.8	39.24	156
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.09
Sód [mg]	0%	2000	681.87	813.66	676.95	316	2	2490.5	125
Potas [mg]	10%	3500	507.49	3086.31	540.68	102.6	120.6	4357.69	123
Wapń [mg]	10%	833.33	315.09	163.52	367.35	2.16	3.6	851.73	102
Fosfor [mg]	10%	700	361.25	719.37	355.52	63.18	8.1	1507.43	216
Magnez [mg]	10%	302.5	78.66	198.77	49.97	10.53	2.7	340.64	113
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.05	6.66	1.46	0.13	0.27	10.57	159
Witamina A [µg]	25%	188.33	54.03	73.72	66.04	0	6.9	200.71	107
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.94	1.61	0	0	2.6	25
witamina E [mg]	30%	3	0.71	1.65	0.98	0.05	0.34	3.76	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	1.31	0.13	0.02	0.02	1.72	172
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.75	0.59	0.03	0.02	1.85	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.57	13.82	2.37	2.98	0.14	19.9	142
Witamina C [mg]	55%	70	4.24	43.35	7.86	0	4.13	59.6	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.7	2.03	1.69	0.79	0	6.22	125

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-06-24

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	557.3	1020.2	456.5	73.5	54	2161.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2327	4248.8	1901.9	302.4	223.5	9003.9	106
Białko [g]	15%	79	19.1	30.4	14.1	4	3.6	71.4	91
Tłuszcz [g]	10%	70	15.2	39.5	16.9	4.7	1.8	78.3	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.2	16.4	8.8	3.1	1	37.7	126
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	7.2	0.5	0	0.5	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	4.5	0	0	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.7	58.5	7.2	0.1	7.2	88.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	88.5	140.98	64.2	3.45	5.58	302.72	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.95	15.98	8.47	1.25	3.78	35.45	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.38	14.36	6.31	0.24	0	28.31	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	36.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	46.28
Sód [mg]	0%	2000	825.05	133.35	829.25	29.71	63	1880.38	93
Potas [mg]	10%	3500	466.57	1977.16	216.39	4.9	180	2845.03	80
Wapń [mg]	10%	833.33	248.98	148.38	165.35	4.17	153	719.9	87
Fosfor [mg]	10%	700	246.28	459.27	115.48	2.99	109.8	933.83	133
Magnez [mg]	10%	302.5	57.54	117.55	19.92	0.41	15.3	210.74	70
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.99	5.05	0.5	0	0.09	7.64	115
Witamina A [µg]	25%	188.33	49.64	105.84	3.67	0.02	0.75	159.92	84
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	1.41	0.02	0	0.02	1.5	14
witamina E [mg]	30%	3	0.55	4.34	0.11	0	0.02	5.02	169
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.43	0.04	0	0.03	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.75	0.2	0	0.18	1.58	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.22	7.86	0.17	0	0.11	9.38	67
Witamina C [mg]	55%	70	6.15	63.5	2.2	0.01	0.44	72.33	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.06	0.33	2.07	0.07	0.15	4.7	93

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-06-25

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	1049.9	388.7	160.5	42.1	2230.8	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2453.1	4343.7	1620.3	668.4	177.1	9262.8	109
Białko [g]	15%	79	26	48.4	14.3	6.6	0.7	96.2	121
Tłuszcz [g]	10%	70	17.6	50.3	11.1	4.8	0.1	84.2	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.5	16.5	6.6	2.7	0	35.4	118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.5	17.4	0.7	0.2	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	5.4	0.1	0.1	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.8	70.4	8.4	16.4	0	238.2	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	84.08	104.65	60.39	23.48	10.17	282.79	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	19	17.37	5.09	1.78	7.82	51.08	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.09	13.78	7.06	2.47	1.71	33.12	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.67
Sód [mg]	0%	2000	1509.32	609.06	418.59	430	3	2969.99	148
Potas [mg]	10%	3500	565.27	1586.23	174.3	105.84	164.7	2596.35	74
Wapń [mg]	10%	833.33	240.2	163.88	75.7	1.62	29.7	511.11	62
Fosfor [mg]	10%	700	317.8	711.56	122.35	56.97	20.7	1229.39	175
Magnez [mg]	10%	302.5	48.43	271.57	10.84	9.45	10.8	351.1	117
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.4	5.28	0.68	0.18	0.36	7.92	118
Witamina A [µg]	25%	188.33	5.03	64.09	23.68	3.15	36.75	132.7	72
Witamina D [µg]	10%	10	0.55	0.73	0.04	0.01	0	1.35	13
witamina E [mg]	30%	3	0.36	4.14	0.03	0	0.13	4.67	155
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	1.24	0.02	0.01	0.06	1.47	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.52	0.21	0.04	0.02	1.32	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.57	8.99	0.19	1.33	0.17	15.27	109
Witamina C [mg]	55%	70	3.02	34.98	4.67	0.01	22.04	64.74	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.77	1.52	1.04	1.07	0	7.42	148

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-06-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	623.9	1029.6	381.1	199.7	53.5	2288	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2597.4	4268.6	1589.4	829.4	225.3	9510.3	112
Białko [g]	15%	79	21.8	34.7	12.9	7.5	0.7	77.8	99
Tłuszcz [g]	10%	70	22.9	52.2	11.2	8.6	0.4	95.5	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	12	12.4	5.8	3.9	0.1	34.3	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	24.8	0.6	1.9	0.1	28.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	9.1	0.7	0.3	0.2	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.2	84.7	31	162	0	294	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	84.77	110.41	59.69	23.7	12.51	291.09	110
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	16.24	23.67	6.43	1.75	8.19	56.29	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.13	14.47	6.94	2.47	1.89	32.92	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.37
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	57.23
Sód [mg]	0%	2000	730.3	435.7	749.33	230.5	4	2149.84	108
Potas [mg]	10%	3500	412.63	2146.86	257.44	59.85	261	3137.79	89
Wapń [mg]	10%	833.33	252.92	187.82	18.21	21.15	22.5	502.61	61
Fosfor [mg]	10%	700	183.61	483.56	101.07	91.8	28.8	888.86	126
Magnez [mg]	10%	302.5	30.09	123.62	20.17	5.4	13.5	192.8	64
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.65	5.26	0.88	0.99	0.36	8.15	122
Witamina A [µg]	25%	188.33	10.31	57.97	62.57	102	44.25	277.11	146
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.76	0.03	0.76	0	1.6	16
witamina E [mg]	30%	3	0.53	7.35	1.11	0.25	0.13	9.4	314
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.92	0.04	0.02	0.01	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.64	0.13	0.23	0.04	1.39	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.61	8.52	1.76	0.02	0.42	11.35	81
Witamina C [mg]	55%	70	6.18	38.88	33.71	0	26.54	105.33	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.82	1.08	1.87	0.57	0.01	5.37	108

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-06-27

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	663.1	826	371.2	165.2	44.6	2070.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2768.6	3418.7	1548.9	687.9	188	8612.2	100
Białko [g]	15%	79	20.1	54.9	12.8	6.3	0.3	94.5	119
Tłuszcz [g]	10%	70	20.1	23.3	10.5	5.5	0.3	59.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.9	6.7	5.7	2.9	0	25.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	4.7	1.8	7.1	0.6	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	1.5	0.8	0.2	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	32.7	60.3	40.5	14	0	147.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	103.8	103.43	58.66	23.45	10.89	300.25	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	16.69	22.19	5.14	1.75	8.73	54.52	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	9.28	15.37	6.16	2.47	1.8	35.1	141
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.7
Sód [mg]	0%	2000	1402.55	989.31	793.55	388.9	2	3576.33	178
Potas [mg]	10%	3500	450.03	2008.19	233.58	97.74	120.6	2910.14	83
Wapń [mg]	10%	833.33	234.11	130.07	16.4	0.81	3.6	385	46
Fosfor [mg]	10%	700	245.8	558.28	112.42	51.3	8.1	975.92	139
Magnez [mg]	10%	302.5	35.76	164.84	18.21	8.91	2.7	230.44	76
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.31	3.59	1.34	0.13	0.27	6.65	100
Witamina A [µg]	25%	188.33	4.42	399.22	3	4.27	6.9	417.82	222
Witamina D [µg]	10%	10	0.23	0.01	0.36	0.01	0	0.62	6
witamina E [mg]	30%	3	0.29	2.28	0.32	0.02	0.34	3.27	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.54	0.2	0	0.02	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.41	0.13	0.03	0.02	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.85	17.19	2.98	1.06	0.14	23.24	166
Witamina C [mg]	55%	70	2.65	30.51	1.79	0.25	4.13	39.36	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.5	2.47	1.98	0.97	0	8.94	178

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-06-28

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	574.2	1073.2	466.6	232.3	40.6	2387.1	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2396.8	4435.7	1944.1	962.8	171.3	9910.9	116
Białko [g]	15%	79	20.4	66.9	14.3	10.2	0.5	112.5	143
Tłuszcz [g]	10%	70	15.8	41	17.1	10.9	0.1	85.1	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.2	13.5	8.8	5.7	0	36.3	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	15.1	0.5	0	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	7.3	0.1	0	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	287.2	7.2	0	0	310.1	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	89.43	112.17	66.39	23.25	10.08	301.34	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.53	25.67	10.27	0.58	8.27	51.36	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.48	14.27	6.84	1.39	1.71	30.7	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	57.41
Sód [mg]	0%	2000	830.47	528.29	829.55	280	1	2469.33	123
Potas [mg]	10%	3500	402.61	2799.49	294.96	0	170.1	3667.17	105
Wapń [mg]	10%	833.33	244.4	161.4	164.72	0	27	597.53	71
Fosfor [mg]	10%	700	177.5	878.73	123.76	0	16.2	1196.21	171
Magnez [mg]	10%	302.5	29.24	166.43	22.44	0	15.3	233.42	77
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.64	7.82	0.58	0	0.27	9.32	140
Witamina A [µg]	25%	188.33	49.33	60.37	54.75	0	23.1	187.55	99
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	3.85	0.02	0	0	3.92	39
witamina E [mg]	30%	3	0.53	2.73	1.03	0	0.13	4.44	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.54	0.05	0	0.08	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.9	0.23	0	0.01	1.49	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.6	21.53	0.79	0	0.17	23.11	165
Witamina C [mg]	55%	70	6.15	36.22	32.84	0	13.86	89.08	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.07	1.32	2.07	0.7	0	6.17	123

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-06-29

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	573.2	1091	390.3	162.9	53.5	2271.2	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2394.2	4539	1626.3	677.8	225.3	9462.8	111
Białko [g]	15%	79	21.1	42.9	15.2	7.6	0.7	87.8	111
Tłuszcz [g]	10%	70	14	36.5	11.3	4.5	0.4	67	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8	12.6	6.6	2.6	0.1	30.1	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	7.8	0.7	0	0.1	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	5	0.1	0	0.2	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	34.7	24.5	8.8	14.5	0	82.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	92.62	154.54	59.03	23.48	12.51	342.19	129
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.5	25.94	6.24	1.81	8.19	47.69	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.9	18.72	6.41	2.47	1.89	36.41	147
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.56
Sód [mg]	0%	2000	701.18	144.41	411.81	316	4	1577.41	79
Potas [mg]	10%	3500	462.92	2143.87	109.77	102.6	261	3080.17	87
Wapń [mg]	10%	833.33	245	193.48	75.67	2.16	22.5	538.83	64
Fosfor [mg]	10%	700	259.08	535.18	128.03	63.18	28.8	1014.28	144
Magnez [mg]	10%	302.5	42.78	152.1	12.07	10.53	13.5	230.99	75
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.68	6.26	0.57	0.13	0.36	8.02	120
Witamina A [µg]	25%	188.33	42.84	58.97	6.51	0	44.25	152.58	80
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.12	0.04	0	0	0.2	1
witamina E [mg]	30%	3	0.23	4.31	0.26	0.05	0.13	5.01	168
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.6	0.02	0.02	0.01	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.56	0.23	0.03	0.04	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.23	6.03	0.15	2.98	0.42	13.82	98
Witamina C [mg]	55%	70	2.75	35.38	3.9	0	26.54	68.59	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.75	0.36	1.02	0.79	0.01	3.94	79

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-06-30

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	655.1	728.4	413.6	160.1	42.1	1999.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2725.8	3011.4	1725.8	667.1	177.1	8307.4	97
Białko [g]	15%	79	24.2	50.2	14	6.8	0.7	96.2	123
Tłuszcz [g]	10%	70	23.8	22.4	12.1	4.2	0.1	62.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.9	6.3	6.9	2.5	0	26.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	6.6	2.1	0.5	0	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	1.4	0	0	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.1	31	7.2	0	0	83.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	88.73	84.64	64.32	24.37	10.17	272.24	102
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.62	19.73	8.88	2.7	7.82	45.77	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.72	12.57	6.16	2.47	1.71	31.64	127
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	60.95
Sód [mg]	0%	2000	999.31	238.23	668.55	184	3	2093.11	104
Potas [mg]	10%	3500	719.4	1730.87	236.46	0	164.7	2851.44	82
Wapń [mg]	10%	833.33	265.05	113.47	165.62	0	29.7	573.86	70
Fosfor [mg]	10%	700	407.58	332.93	120.16	0	20.7	881.39	126
Magnez [mg]	10%	302.5	80.45	93.92	21.09	0	10.8	206.27	69
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.63	3.54	0.4	0	0.36	6.94	104
Witamina A [µg]	25%	188.33	52.83	56.53	3.75	0	36.75	149.86	80
Witamina D [µg]	10%	10	0.33	1.32	0.02	0	0	1.68	16
witamina E [mg]	30%	3	1.31	2.15	0.07	0	0.13	3.68	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.47	0.3	0.04	0	0.06	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.63	0.19	0	0.02	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	3.79	7.36	0.19	0	0.17	11.53	82
Witamina C [mg]	55%	70	8.22	33.91	2.25	0	22.04	66.44	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.49	0.59	1.67	0.46	0	5.23	104

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2199.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	9147.4	107
Białko [g]	15%	79	91.7	116
Tłuszcz [g]	10%	70	73.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	31.7	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	206.5	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	303.68	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	47.02	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	33.01	133
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	59
Sód [mg]	0%	2000	2370.19	118
Potas [mg]	10%	3500	3197.2	91
Wapń [mg]	10%	833.33	591.41	71
Fosfor [mg]	10%	700	1094.87	156
Magnez [mg]	10%	302.5	246.99	82
Żelazo [mg]	10%	6.67	8.31	125
Witamina A [µg]	25%	188.33	210.38	112
Witamina D [µg]	10%	10	1.79	18
witamina E [mg]	30%	3	4.67	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.41	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	17.02	121
Witamina C [mg]	55%	70	69.97	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	5.92	118