

Plan żywieniowy: dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-09-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczerek 5. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WOTUW (grupa) [właściciel: Demo349] 1. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2060 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2026-09-01				
I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczerek
Ser żółty Gouda 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia; kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] - 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 bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% - Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	- Zupa koperkowa z makaronem 350.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 29%, Porcja rosółowa z kurczaka 22%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Por 7%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 7%, Koper ogrodowy 4%, masło 1% - 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% - 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%	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] - Salata 30.00g Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 100.00g	- Kiełbasa szynkowa z indyka 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]	Jabłko 100.00g

Dzień: 2 - Środa, 2026-09-02

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
Parówki 100.00g - 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% - Kasza manna na mleku 2% 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	- 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% - Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 350.00g składniki: Makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 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% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11% - Jabłko 100.00g	Kielbasa 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] - 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%	Twaróg chudy 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]	Kiwi 100.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-09-03

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Żurek z jajkiem 300.00g składniki: Barszcz biały ZAKWAS (pszenica) 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 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 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%, Mieszanina 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, 2026-09-04

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. 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 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 średnie 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 z kapustą i grzybami 350.00g 3. 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 (mleko) 61%, Filety z makreli w oleju (ryba) 35%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 2%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Szczypiorek 30.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%	1. Jajko gotowane 25.00g 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: 5 - Sobota, 2026-09-05

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. 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] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	1. Zupa jarzynowa z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 27%, Marchew 15%, Kalafior 11%, Kapusta włoska 8%, Pietruszka korzeń 7%, Brokuły 7%, makaron durum 5% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% 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 średnie 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 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	1. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50.00g 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Polędwica sopocka 25.00g [składniki: Polędwica sopocka: mięso wieprzowe schab 70%, woda, sól, białko sojowe, substancja żelująca E407 stabilizator E451, błonnik pszenny, białko wieprzowe przeciwutleniacz E301, glukoza, substancja konserwująca E250,] 2. Masło 5.00g 3. Chleb żytnio- razowy 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 - Niedziela, 2026-09-06

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Kiełbasa żywiecka 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 60%, woda, skrobia ziemniaczana, kukurydziana, regulator kwasowości E325,sól, białko sojowe, stabilizatory E450, E451, E450, E452, cukry (glukoza) substancje żelująceE407, E415, substancja zagęszczająca E416, białko wieprzowe, przeciwutleniacz E316, E301,wzmacniacz smaku E621, E631, E627, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, aromaty, tłuszcz spożywczy, <u>laktoza(mleko)</u>, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250. Może zawierać surowce zawierające: gluten, jaja, gorczycę, seler] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Płatki jaglane na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	1. rosół drobiowy z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 46%, makaron durum 14% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony 0% 2. 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 średnie 100%, Sól biała 0% 4. Buraczki z chrzanem 2016 130.00g składniki: Burak 95%, Chrzan tarty Motyl (mleko) 3%, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%	1. Polędwica z piersi kurczaka 40.00g 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 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. Pomarańcza 100.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-09-07

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 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. Risotto z mięsem i warzywami 2016 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% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanaka 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 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: 8 - Wtorek, 2026-09-08

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. 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.] 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. 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 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% 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. 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. 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 [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 z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 100.00g	1. Jajko gotowane 25.00g 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: 9 - Środa, 2026-09-09

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. 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%, 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. 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, 2026-09-10

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Żurek z jajkiem 300.00g składniki: Barszcz biały ZAKWAS (pszenica) 38%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEX (seler korzeniowy) 27%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Ziemniaki średnie 10% 2. Połędwica 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), 2026-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	711.3	796.1	458.6	156.6	44.6	2167.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2965.6	3291.3	1910.7	652.5	188	9008.3	106
Białko [g]	15%	79	24	41.6	14.1	5.9	0.3	86.1	109
Tłuszcz [g]	10%	70	23.3	35.4	16.9	4.7	0.3	80.8	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	11.9	16.1	8.8	2.7	0	39.7	132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	7.5	0.5	0.2	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	2.2	0	0	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.4	51.5	7.2	13.7	0	86.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	104.32	81.21	64.7	23.47	10.89	284.61	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	16.57	21.74	8.64	1.78	8.73	57.47	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.91	12.22	6.42	2.47	1.8	31.82	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.53
Sód [mg]	0%	2000	1300.55	252.44	829.53	385	2	2769.53	138
Potas [mg]	10%	3500	299.01	1684.59	222.97	88.2	120.6	2415.38	69
Wapń [mg]	10%	833.33	225.47	231.05	167.34	1.35	3.6	628.81	75
Fosfor [mg]	10%	700	172.81	301	116.64	47.47	8.1	646.04	93
Magnez [mg]	10%	302.5	26.49	97.47	20.35	7.87	2.7	154.9	52
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.76	3.26	0.53	0.15	0.27	4.99	74
Witamina A [µg]	25%	188.33	1.5	77.96	5.87	0.01	6.9	92.25	49
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.12	0.02	0.01	0	0.2	1
witamina E [mg]	30%	3	0.13	3.21	0.11	0	0.34	3.81	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.38	0.04	0	0.02	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.3	0.36	0.2	0.03	0.02	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.24	4.25	0.18	1.11	0.14	5.93	42
Witamina C [mg]	55%	70	0.89	46.77	3.52	0.01	4.13	55.35	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.25	0.63	2.07	0.96	0	6.92	138

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2026-09-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	737.9	1071.2	371	160.1	53.5	2393.8	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3066.4	4464.7	1548.5	667.1	225.3	9972.1	117
Białko [g]	15%	79	26.1	44.1	11.9	6.8	0.7	89.8	114
Tłuszcz [g]	10%	70	32.1	27.5	10.4	4.2	0.4	74.7	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	14.9	8.4	5.7	2.5	0.1	31.9	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	11.5	5.9	0	0.1	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.3	3.3	0.8	0	0.2	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.1	107.4	33.7	0	0	157.3	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	88.09	168.42	60.13	24.37	12.51	353.54	133
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.42	30.38	6.49	2.7	8.19	54.21	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.05	18.77	6.84	2.47	1.89	37.04	148
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.28
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.89
Sód [mg]	0%	2000	1330.79	516.08	726.55	184	4	2761.43	138
Potas [mg]	10%	3500	438.59	2431.91	262.56	0	261	3394.06	97
Wapń [mg]	10%	833.33	256.15	151.22	14.87	0	22.5	444.76	54
Fosfor [mg]	10%	700	204.58	628.04	99.01	0	28.8	960.44	137
Magnez [mg]	10%	302.5	34.18	168.55	17.49	0	13.5	233.73	77
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.86	6.98	1.35	0	0.36	9.55	143
Witamina A [µg]	25%	188.33	50.69	58.42	54	0	44.25	207.36	110
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.9	0.3	0	0	1.25	12
witamina E [mg]	30%	3	0.55	2.65	1.23	0	0.13	4.58	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	1.18	0.18	0	0.01	1.49	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.68	0.14	0	0.04	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.77	11.57	3.1	0	0.42	15.88	114
Witamina C [mg]	55%	70	6.18	34.43	32.4	0	26.54	99.57	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.32	1.29	1.81	0.46	0.01	6.9	138

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2026-09-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	576.2	961.2	361.7	217.6	40.6	2157.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2398.6	3968.6	1511	902.7	171.3	8952.4	106
Białko [g]	15%	79	23.1	51.3	10.4	8.2	0.5	93.7	118
Tłuszcz [g]	10%	70	18.6	46.9	10.3	10.3	0.1	86.4	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10	17.3	5.8	5.2	0	38.5	128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.8	12.8	0	0	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	2.2	0	0	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	130.5	80.6	0	0	0	211.2	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	81.55	86.95	59.24	23.65	10.08	261.49	99
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	18.26	28.04	5.26	1.87	8.27	61.72	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.78	13.49	6.27	2.47	1.71	31.72	127
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	57.06
Sód [mg]	0%	2000	1482.49	276.62	605.83	310	1	2675.94	134
Potas [mg]	10%	3500	538.18	1687.6	63.04	0	170.1	2458.93	70
Wapń [mg]	10%	833.33	240.51	136.3	14.61	0	27	418.43	50
Fosfor [mg]	10%	700	300.79	435.88	11.52	0	16.2	764.4	109
Magnez [mg]	10%	302.5	41.16	136.7	6.22	0	15.3	199.39	66
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.5	5.09	0.34	0	0.27	7.2	108
Witamina A [µg]	25%	188.33	4.52	43.71	5.19	0	23.1	76.54	40
Witamina D [µg]	10%	10	0.65	0.74	0	0	0	1.39	14
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	0.99	0.01	0	0.08	1.47	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.45	0.01	0	0.01	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.77	9.84	0.08	0	0.17	12.87	92
Witamina C [mg]	55%	70	2.71	26.22	3.11	0	13.86	45.92	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.7	0.69	1.51	0.77	0	6.68	134

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2026-09-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	583.4	938.1	426.3	168.3	44.6	2160.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2437.9	3905.3	1774.4	701.2	188	9007	105
Białko [g]	15%	79	18.4	39.8	14.5	4.9	0.3	78	97
Tłuszcz [g]	10%	70	15.4	28.6	15.7	6.4	0.3	66.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.4	11.3	6.2	3.2	0	29.4	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	0.1	0	0.9	0	2.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	0.6	0.1	0.1	0	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	0	81	0	96.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	95.36	134.13	59.14	23.56	10.89	323.1	121
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	7.05	23.61	6.03	1.75	8.73	47.19	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.68	12.48	6.75	2.47	1.8	31.2	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.11
Sód [mg]	0%	2000	830.45	517.65	490.68	195.25	2	2036.04	103
Potas [mg]	10%	3500	391.2	1140.86	81.37	29.92	120.6	1763.97	50
Wapń [mg]	10%	833.33	243.21	121.54	36.61	10.57	3.6	415.55	49
Fosfor [mg]	10%	700	179.6	269.11	17.11	45.9	8.1	519.83	74
Magnez [mg]	10%	302.5	30.52	98.4	9.98	2.7	2.7	144.31	48
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.71	4.07	0.63	0.49	0.27	6.18	93
Witamina A [μg]	25%	188.33	96.04	32.38	11.71	0	6.9	147.04	78
Witamina D [μg]	10%	10	0.03	0	0	0.38	0	0.42	4
witamina E [mg]	30%	3	1.12	1.17	0.34	0.12	0.34	3.11	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.36	0.02	0.01	0.02	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.2	0.02	0.11	0.02	0.73	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.86	2.84	0.09	0.01	0.14	3.96	28
Witamina C [mg]	55%	70	34.67	19.43	7.02	0	4.13	65.27	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.07	1.29	1.22	0.48	0	5.09	103

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2026-09-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	621.7	610.6	461.8	163.4	53.5	1911.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2598.6	2525.8	1922.6	680.9	225.3	7953.4	93
Białko [g]	15%	79	21	44.1	18.5	5.6	0.7	90.2	114
Tłuszcz [g]	10%	70	14.5	14.6	14.7	5.5	0.4	49.8	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8	4.3	7.9	3.1	0.1	23.5	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	5.2	1.8	1	0.1	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	3	0.7	0.1	0.2	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.4	127.4	45.4	14.1	0	201.4	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	105.18	80	65.96	23.58	12.51	287.26	109
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.77	24.07	12.01	1.87	8.19	63.93	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	9.55	14.03	6.42	2.47	1.89	34.37	138
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.49
Sód [mg]	0%	2000	1382.83	388.65	825.03	347	4	2947.51	146
Potas [mg]	10%	3500	432.49	2425.31	398.47	84.15	261	3601.43	101
Wapń [mg]	10%	833.33	231.51	190.84	204.24	3.37	22.5	652.46	79
Fosfor [mg]	10%	700	183.42	650.65	225.99	49.05	28.8	1137.93	162
Magnez [mg]	10%	302.5	30.52	149.28	35.65	5.17	13.5	234.14	77
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.01	4.92	0.98	0.24	0.36	7.53	113
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.32	105.22	11.49	0	44.25	173.28	92
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	1.31	0.09	0.11	0	1.54	15
witamina E [mg]	30%	3	0.56	3.11	0.22	0.03	0.13	4.08	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.5	0.08	0.17	0.01	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.68	0.33	0.03	0.04	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.67	21.13	1.29	1.39	0.42	24.92	178
Witamina C [mg]	55%	70	7.39	63.13	3.07	0	26.54	100.14	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.45	0.97	2.06	0.86	0.01	7.36	146

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2026-09-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	604.8	918.8	358.2	217.6	42.1	2141.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2525.5	3806	1494.9	902.7	177.1	8906.5	104
Białko [g]	15%	79	22.2	50	12.8	8.2	0.7	94.1	118
Tłuszcz [g]	10%	70	15.8	34.3	9.3	10.3	0.1	70	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.6	10.6	5.3	5.2	0	29.8	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	6.2	15.1	0.1	0	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	4.6	0.1	0	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.7	184.3	19	0	0	249.2	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	95.26	105.48	58.02	23.65	10.17	292.6	111
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.49	24.07	4.59	1.87	7.82	43.86	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.42	12.18	6.04	2.47	1.71	28.83	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.9
Sód [mg]	0%	2000	777.34	482.17	669.33	310	3	2241.84	112
Potas [mg]	10%	3500	491.66	2329.71	138.55	0	164.7	3124.64	90
Wapń [mg]	10%	833.33	298.22	132.24	10.38	0	29.7	470.55	57
Fosfor [mg]	10%	700	276.53	644.6	82.53	0	20.7	1024.38	147
Magnez [mg]	10%	302.5	41.47	135.86	15.58	0	10.8	203.72	68
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.36	6.87	0.43	0	0.36	9.02	134
Witamina A [µg]	25%	188.33	7.07	45.23	3.99	0	36.75	93.05	50
Witamina D [µg]	10%	10	0.28	2.89	0	0	0	3.18	32
witamina E [mg]	30%	3	0.4	1.9	0.08	0	0.13	2.52	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.92	0.02	0	0.06	1.24	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.71	0.04	0	0.02	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.22	17.89	3.85	0	0.17	24.13	173
Witamina C [mg]	55%	70	4.24	31.58	1.31	0	22.04	59.19	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.94	1.2	1.67	0.77	0	5.6	112

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2026-09-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	640.6	1000.7	487.6	158.6	44.6	2332.2	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2670.8	4154.2	2024.9	660.3	188	9698.4	114
Białko [g]	15%	79	21	34	17.7	6.7	0.3	79.9	102
Tłuszcz [g]	10%	70	21.1	47	21	4.5	0.3	94	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.4	12.6	10.6	2.6	0	36.4	122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.3	23.6	0	0	0	26.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	7.2	0	0	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	106.5	0	12.1	0	137.5	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	94.73	114.47	59.01	23.47	10.89	302.59	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.84	16.07	5.85	1.8	8.73	38.3	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.59	12.33	6.58	2.47	1.8	31.79	126
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	58.94
Sód [mg]	0%	2000	808.9	264.45	689.33	290	2	2054.69	102
Potas [mg]	10%	3500	520.97	2012.08	133.69	85.5	120.6	2872.85	81
Wapń [mg]	10%	833.33	313.38	157.91	11.91	1.8	3.6	488.6	58
Fosfor [mg]	10%	700	364.77	539.25	10.62	52.65	8.1	975.4	140
Magnez [mg]	10%	302.5	79.4	124.13	6.22	8.77	2.7	221.23	73
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.92	5.63	0.47	0.11	0.27	8.42	127
Witamina A [µg]	25%	188.33	51.91	767.25	10.82	0	6.9	836.88	445
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.89	0	0	0	0.93	9
witamina E [mg]	30%	3	0.67	5.07	0.43	0.04	0.34	6.57	219
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.96	0.02	0.01	0.02	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.62	0.01	0.03	0.02	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.59	8.51	0.42	2.48	0.14	12.16	87
Witamina C [mg]	55%	70	2.97	28.46	6.49	0	4.13	42.07	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.02	0.66	1.72	0.72	0	5.13	102

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2026-09-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	577	704.2	422.3	168.3	40.6	1912.7	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2408.9	2912.2	1761.5	701.2	171.3	7955.3	93
Białko [g]	15%	79	19.2	43.7	14.7	4.9	0.5	83.1	105
Tłuszcz [g]	10%	70	16.2	25.1	12.7	6.4	0.1	60.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9	8.6	6.9	3.2	0	27.9	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.1	4.5	0.5	0.9	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	2.6	0	0.1	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42.1	63.8	7.2	81	0	194.1	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	91.06	79	64.41	23.56	10.08	268.13	101
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	19.16	18.61	8.46	1.75	8.27	56.28	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.62	11.62	6.04	2.47	1.71	29.48	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.62
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.6
Sód [mg]	0%	2000	807.25	669.18	870.33	195.25	1	2543.02	127
Potas [mg]	10%	3500	592.23	2122.66	186.79	29.92	170.1	3101.71	89
Wapń [mg]	10%	833.33	308.72	150.66	160.86	10.57	27	657.83	78
Fosfor [mg]	10%	700	301.42	489.19	110.97	45.9	16.2	963.7	138
Magnez [mg]	10%	302.5	44.58	147.97	17.92	2.7	15.3	228.48	76
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.13	3.57	0.34	0.49	0.27	5.82	87
Witamina A [µg]	25%	188.33	56.02	104.7	2.94	0	23.1	186.77	100
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	0.02	0.02	0.38	0	0.65	6
witamina E [mg]	30%	3	1.2	3.84	0.02	0.12	0.13	5.34	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.42	0.03	0.01	0.08	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.42	0.18	0.11	0.01	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	3.13	15.96	0.12	0.01	0.17	19.41	138
Witamina C [mg]	55%	70	33.61	59.35	1.76	0	13.86	108.59	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.01	1.67	2.17	0.48	0	6.35	127

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	614.4	858.7	376.2	216.2	44.6	2110.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2564	3571.2	1569.4	896.9	188	8789.7	102
Białko [g]	15%	79	22.7	39.8	12	9	0.3	83.9	105
Tłuszcz [g]	10%	70	15.5	25.8	11.4	9.7	0.3	63	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.5	5.3	5.8	5.1	0	24.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	5	0	0	0	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	3.2	0	0	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	40.4	0	0	0	0	40.4	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	99.54	120.57	58.74	23.2	10.89	312.96	117
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.52	18.45	6.09	0.56	8.73	39.37	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	10.12	12.73	6.48	1.39	1.8	32.53	131
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.75
Sód [mg]	0%	2000	1141.24	682.42	817.05	250	2	2892.72	145
Potas [mg]	10%	3500	660.06	1057.39	127.11	0	120.6	1965.17	56
Wapń [mg]	10%	833.33	306.17	151.47	9.92	0	3.6	471.16	56
Fosfor [mg]	10%	700	409.89	187.91	9.46	0	8.1	615.38	88
Magnez [mg]	10%	302.5	80.14	55.32	5.79	0	2.7	143.96	47
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.31	2.92	0.45	0	0.27	5.95	90
Witamina A [μg]	25%	188.33	53.36	34.61	8.62	0	6.9	103.5	55
Witamina D [μg]	10%	10	0.07	0	0	0	0	0.07	1
witamina E [mg]	30%	3	0.3	3.17	0.42	0	0.34	4.24	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.18	0.02	0	0.02	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.25	0.01	0	0.02	0.77	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.97	2.07	0.42	0	0.14	5.61	40
Witamina C [mg]	55%	70	4.24	33.28	5.17	0	4.13	46.84	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.85	1.7	2.04	0.62	0	7.23	145

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2026-09-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	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	2134.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8880.6	104
Białko [g]	15%	79	86	108
Tłuszcz [g]	10%	70	72	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	31.3	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	157.1	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	296.62	112
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	51.56	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	32.32	130
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	61
Sód [mg]	0%	2000	2552.43	128
Potas [mg]	10%	3500	2737.5	78
Wapń [mg]	10%	833.33	514.29	62
Fosfor [mg]	10%	700	875.27	125
Magnez [mg]	10%	302.5	210.15	70
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.24	109
Witamina A [µg]	25%	188.33	225.42	120
Witamina D [µg]	10%	10	1.07	11
witamina E [mg]	30%	3	4.16	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	13.82	99
Witamina C [mg]	55%	70	71.65	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	6.38	128