

Plan żywieniowy: dieta łatwostrawna, łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-07-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. 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 - Środa, 2026-07-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Parówki 100.00g 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	1. Zupa jarzynowa z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 29%, Marchew 15%, Kalafior 11%, Pietruszka korzeń 8%, makaron durum 8% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Brokuły 7%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3%, masło 1% 2. ziemniaki z masłem i koperkiem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 87%, Koper ogrodowy 9%, masło 4%, Sól biała 0% 3. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 380.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2% 5. Banan 160.00g	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, <u>sojowe</u>), przyprawy, wzmacniacz smaku E621 , E635 , przeciwutleniacze E331, gorczyca , aromaty, ekstrakt przypraw, substancje konserwujące E250] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-07-02

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Żurek z jajkiem 300.00g składniki: barszcz biały zakwas 38%, włoszczyzna mrożona paski hortex 27%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Ziemniaki średnio 10% 2. Szynka wieprzowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe (73%),sól, przyprawy, skrobia (ryżowa) (ziemniaczana), błonnik (pszenny bezglutenowy) , stabilizatory: E451,E452, białko wieprzowe, substancje zagęszczające:E407 ,E415 , wzmacniacze smaku: E621, przeciwutleniacze :E301,sromat (soja) , substancja konserwująca E250 . Może zawierać :gorczycę, gluten, mleko, jaja, seler] 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 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 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. 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. Marchewka oprószana 130.00g składniki: Marchew 92%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50.00g 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 3 - Piątek, 2026-07-03

I śniadanie	obiad	kolacja
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, laktoza(mleko), ekstrat drożdżowy, substancja konserwująca E250. Może zawierać surowce zawierające: gluten, jaja, gorczycę, seler] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Burak 23%, Porcja rosółowa z kurczaka 16%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Ryż z sosem truskawkowo- jogurtowym 350.00g składniki: Truskawki 53%, Ryż biały 27%, Cukier 7%, Masło ekstra (mleko) 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 7% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. szynka wieprzowa 50.00g [składniki: 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. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 4 - Sobota, 2026-07-04

I śniadanie	obiad	kolacja
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. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%	1. Zupa pomidorowa z makaronem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 45%, makaron durum 13% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], 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 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 82%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 3%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. warzywa gotowane 130.00g składniki: Brokuły 33%, Pietruszka korzeń 33%, Marchew 33%, masło 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	1. kiełbasa krakowska 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 55%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko roślinne (soja) stabilizatory E451 i E450, E452i, substancja żelująca E407,E407a, wzmacniacz smaku E621,cukry (maltodekstryna, dekstroza), błonnik roślinny, przeciwutleniacze E316, E301, aromaty (seler) , ekstrakt drożdżowy, białka mleka, hydrolizowane białko sojowe, przyprawy , substancja konserwująca E250.] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. jogurt owocowy 100.00g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-07-05

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Połudwica sopocka 40.00g [składniki: Połudwica 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. Sałata 20.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 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 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%	1. rosół drobiowy z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 46%, makaron durum 14% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 2. mięso z szynki wieprzowej gotowane w sosie warzywnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 90%, Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 0%, Olej rzepakowy uniwersalny 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. buraczki 130.00g składniki: Burak 92%, Masło ekstra (mleko) 6%, Cukier 1%, 100% sok z cytryny 5 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	1. Szynka wieprzowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (73%),sól, przyprawy, skrobia (ryżowa) (ziemniaczana), błonnik (pszenny bezglutenowy) , stabilizatory: E451,E452, białko wieprzowe, substancje zagęszczające;E407 ,E415 , wzmacniacze smaku: E621, przeciwutleniacze :E301,sromat (soja) , substancja konserwująca E250 . Może zawierać :gorczyce, gluten, mleko, jaja, seler] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-07-06

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 40.00g 2. Masło 10.00g 3. bułka maślana 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, sól, cukier, cukier waniliowy, margaryna , woda, jaja płynne, drożdże] 4. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 5. Płatki jaglane na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	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. 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 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50.00g 2. Sałata 20.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-07-07

I śniadanie	obiad	kolacja
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. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 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. Ryba z pieca 120.00g składniki: ryba panga 93%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 2% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. warzywa gotowane 130.00g składniki: Brokuły 33%, Pietruszka korzeń 33%, Marchew 33%, masło 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. Twarożek 60.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 8 - Środa, 2026-07-08

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Szynka z piersi kurczaka 40.00g [składniki: filet z kurczaka 78%, udko z kurczaka 18%, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, osłonka niejadalna, produkt bezglutenowy.] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 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 grysikowa 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 24%, Marchew 24%, Kasza manna (pszenica) 12%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Por 12%, Pietruszka liście 2%, masło 2% 2. zapiekanka ziemniaczana z mięsem i warzywami 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 4%, Koper ogrodowy 1%, masło 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. szynka wieprzowa 50.00g [składniki: do wytworzenia 100g produktu zużyto 103gszynki wieprzowej, sól, cukier, białko wieprzowe, koncentrat białka serwatkowego mleka, błonnik pszenny, aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Serek homogenizowany owocowy 150.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-07-09

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Żurek z jajkiem 300.00g składniki: barszcz biały zakwas 38%, włoszczyzna mrożona paski hortex 27%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Ziemniaki średnio 10% 2. Szynka z indyka 40.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 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 koperkowa z makaronem 350.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 29%, Porcja rosółowa z kurczaka 22%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Por 7%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 7%, Koper ogrodowy 4%, masło 1% 2. mięso z szynki wieprzowej gotowane w sosie warzywnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 90%, Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 0%, Olej rzepakowy uniwersalny 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. Marchewka oprószana 130.00g składniki: Marchew 92%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. szynka konserwowa 60.00g [składniki: mięso wieprzowe (58%), woda, mięso z kurczaka 15%, skórki wieprzowe, sól, skrobia ziemniaczana, izolat białko sojowe, stabilizatory: E451i E452i E450i , substancje zagęszczające E407a E407, błonnik pszenny i bambusowy, dekstroza, glukoza, białko wieprzowe, aromaty (gluten) wzmacniacze smaku E621, E635, przeciwutleniacze E316, E301, substancja konserwująca E250] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 10 - Piątek, 2026-07-10

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Szynka wieprzowa gotowana 40.00g 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Zacierka na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, zacierka jajeczna 10%	1. Zupa krupnik 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 24%, Kasza jęczmienna perłowa 16%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Koper ogrodowy 4%, Por 2%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 2% 2. 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 pomidorowy 2016 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylija suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. Pasta z białego sera 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15% 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2026-07-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	789.8	957	387	2133.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3281.9	3985	1613.1	8880.1	103
Białko [g]	15%	79	29.7	37.8	13.9	81.5	104
Tłuszcz [g]	10%	70	34.8	29.8	13.2	78	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	15.7	15.3	6	37.1	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	5.9	0	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.3	2.5	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.3	96.7	0	116.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	89.25	138.99	53.32	281.57	106
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.73	63.61	3.32	71.67	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.31	14.22	2.46	20	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.99
Sód [mg]	0%	2000	1447.4	435.16	910.53	2793.1	140
Potas [mg]	10%	3500	507.47	3053.84	42.97	3604.29	102
Wapń [mg]	10%	833.33	307.38	512.08	14.34	833.81	100
Fosfor [mg]	10%	700	244.76	711.59	6.84	963.21	138
Magnez [mg]	10%	302.5	40.28	199.1	5.05	244.45	81
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.96	5.83	0.44	7.24	109
Witamina A [µg]	25%	188.33	61.3	112.75	5.12	179.17	96
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.45	0	1.5	15
witamina E [mg]	30%	3	0.58	2.23	0.09	2.91	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.58	0.01	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	1.05	0.02	1.48	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.85	11.51	0.06	12.42	88
Witamina C [mg]	55%	70	7.7	67.65	3.07	78.43	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.61	1.08	2.27	6.98	140

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2026-07-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	615.2	991.2	384.1	1990.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2560.1	4119.7	1600.6	8280.6	97
Białko [g]	15%	79	23.4	39.4	14.6	77.5	99
Tłuszcz [g]	10%	70	23.4	36.7	12.9	73.1	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	11.4	13.5	6	31	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.2	12.1	0.6	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.3	3.1	0.6	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	107.8	85.1	31	224	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	78.23	131.03	52.64	261.91	98
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	16.48	26.22	2.69	45.4	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.92	15.47	2.46	21.87	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.87
Sód [mg]	0%	2000	1583.56	444.54	845.03	2873.13	143
Potas [mg]	10%	3500	410.13	2075.17	178.87	2664.18	76
Wapń [mg]	10%	833.33	237.1	178.42	18.84	434.36	51
Fosfor [mg]	10%	700	223.47	508.08	92.79	824.36	118
Magnez [mg]	10%	302.5	33.31	123.35	17.65	174.32	58
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.13	5.19	0.8	7.12	107
Witamina A [µg]	25%	188.33	6.72	52.96	11.49	71.18	38
Witamina D [µg]	10%	10	0.47	0.72	0.03	1.24	12
witamina E [mg]	30%	3	0.26	2.62	0.18	3.07	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.95	0.04	1.09	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.56	0.11	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.54	9.14	1.14	10.83	77
Witamina C [mg]	55%	70	4.03	31.77	3.07	38.88	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.95	1.11	2.11	7.18	143

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2026-07-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	678.9	936.5	384.7	2000.2	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2837.6	3915.7	1603.1	8356.5	97
Białko [g]	15%	79	22.9	22.1	15.8	60.9	77
Tłuszcz [g]	10%	70	17.4	29.2	11.8	58.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.7	15.7	5.9	30.4	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	6.5	6.2	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	1.2	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.2	64	0	108.3	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	109.13	150.6	53.93	313.67	118
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.23	53.07	3.9	74.22	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.02	11.55	2.62	20.21	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.37
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	0%	2000	1562.73	164.45	885.33	2612.51	130
Potas [mg]	10%	3500	519.61	1359.85	133.69	2013.16	58
Wapń [mg]	10%	833.33	280.38	176.52	11.91	468.81	56
Fosfor [mg]	10%	700	282.24	306.46	10.62	599.34	86
Magnez [mg]	10%	302.5	42.49	84.56	6.22	133.28	44
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.77	4.53	0.47	6.79	102
Witamina A [µg]	25%	188.33	6.92	125.51	10.82	143.26	77
Witamina D [µg]	10%	10	0.28	0.19	0	0.47	5
witamina E [mg]	30%	3	0.43	1.57	0.43	2.44	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.25	0.02	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.32	0.01	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.28	3.53	0.42	6.24	44
Witamina C [mg]	55%	70	4.15	75.31	6.49	85.95	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.9	0.41	2.21	6.53	130

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2026-07-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	674.2	824.9	456	1955.1	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2811.4	3414.1	1902.8	8128.5	95
Białko [g]	15%	79	27.8	53.9	15.3	97.1	122
Tłuszcz [g]	10%	70	18.1	24.4	15	57.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.1	7.1	7.5	23.8	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	1.9	0	3.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	1.5	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	41	60.6	0	101.6	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	101.67	101.11	65.31	268.11	101
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.75	26.16	14.57	44.49	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.78	14.25	2.62	23.66	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.44
Sód [mg]	0%	2000	1151.03	311.5	905.33	2367.86	119
Potas [mg]	10%	3500	735.07	2119.04	133.69	2987.82	86
Wapń [mg]	10%	833.33	355.17	132.6	11.91	499.68	60
Fosfor [mg]	10%	700	472.68	489.99	10.62	973.3	140
Magnez [mg]	10%	302.5	91.99	130.52	6.22	228.75	75
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.51	3.66	0.47	6.65	100
Witamina A [µg]	25%	188.33	61.37	87.53	10.82	159.73	85
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.01	0	0.06	1
witamina E [mg]	30%	3	0.41	3	0.43	3.84	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.4	0.02	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.43	0.01	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	5.35	16.36	0.42	22.14	158
Witamina C [mg]	55%	70	4.42	52.52	6.49	63.43	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.87	0.77	2.26	5.91	119

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2026-07-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	636.1	967.6	422	2025.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2655.8	4003.6	1758.8	8418.3	98
Białko [g]	15%	79	22.9	50.2	12.4	85.6	109
Tłuszcz [g]	10%	70	18.5	41.8	17	77.4	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.6	15.2	8	32.8	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3	17.8	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.3	4.7	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	41	185.5	0	226.5	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	94.66	100.53	55.32	250.52	95
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.44	28.68	3.9	36.03	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.22	12.2	2.62	18.05	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	33.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.5
Sód [mg]	0%	2000	910.48	401.77	865.33	2177.58	109
Potas [mg]	10%	3500	489.15	2364.87	133.69	2987.72	86
Wapń [mg]	10%	833.33	292.98	131.41	11.91	436.3	52
Fosfor [mg]	10%	700	280.8	647.36	10.62	938.8	134
Magnez [mg]	10%	302.5	40.06	136.39	6.22	182.68	60
Żelazo [mg]	10%	6.67	1	6.7	0.47	8.18	123
Witamina A [µg]	25%	188.33	51.95	54.49	10.82	117.27	63
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	2.92	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	3	0.25	2.1	0.43	2.78	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.99	0.02	1.39	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.7	0.01	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.48	18.5	0.42	21.42	153
Witamina C [mg]	55%	70	3.63	32.69	6.49	42.82	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.27	1	2.16	5.44	109

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-07-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	654.9	1178.7	473.4	2307.1	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2738	4900.1	1969.9	9608.1	112
Białko [g]	15%	79	18.9	56.3	20.3	95.6	121
Tłuszcz [g]	10%	70	20.3	36.7	16.5	73.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.7	10.9	8.1	28.8	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	9.2	1.8	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	2.9	0.7	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	91	45.4	155.2	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	99.04	159.59	60.84	319.48	120
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	23.98	27.33	9.98	61.3	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	2.22	14.36	2.33	18.93	75
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.93
Sód [mg]	0%	2000	272.94	239.68	920.63	1433.25	72
Potas [mg]	10%	3500	371.24	1607.03	386.41	2364.69	68
Wapń [mg]	10%	833.33	291.02	150.28	202.08	643.38	77
Fosfor [mg]	10%	700	206.78	489.98	224.1	920.87	132
Magnez [mg]	10%	302.5	32.2	117.43	34.84	184.48	62
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.59	5.31	0.91	6.83	103
Witamina A [µg]	25%	188.33	4.69	46.55	10.52	61.76	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.74	0.09	0.88	8
witamina E [mg]	30%	3	0.26	2.79	0.19	3.25	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.87	0.08	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.53	0.32	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.37	8.51	1.27	10.17	73
Witamina C [mg]	55%	70	2.81	27.93	2.48	33.23	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	0.68	0.59	2.3	3.58	72

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	628.7	838.2	398.6	1865.6	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2627.5	3474.9	1661.4	7763.9	91
Białko [g]	15%	79	20.6	40.7	15.4	76.7	98
Tłuszcz [g]	10%	70	17	31.3	12.7	61.1	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.3	17.2	6.7	32.3	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	0.6	0	2.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	1	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.4	19.7	0.3	34.5	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	99.73	103.57	55.87	259.18	97
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.27	25.74	5.75	37.77	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.43	15.38	2.62	23.44	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.02
Sód [mg]	0%	2000	1492.03	248.71	512.76	2253.51	113
Potas [mg]	10%	3500	341.77	2050.09	143.51	2535.38	73
Wapń [mg]	10%	833.33	233.94	166.72	20.25	420.91	50
Fosfor [mg]	10%	700	179.64	353.39	16.61	549.66	78
Magnez [mg]	10%	302.5	29.35	124.28	7.06	160.69	53
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.98	4.44	0.48	5.9	89
Witamina A [µg]	25%	188.33	6.62	143.9	10.86	161.38	86
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.08	0	0.12	1
witamina E [mg]	30%	3	0.23	3.14	0.43	3.8	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.41	0.02	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.41	0.02	0.77	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.3	5.51	0.43	6.25	44
Witamina C [mg]	55%	70	3.97	86.34	6.51	96.83	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.73	0.62	1.28	5.63	113

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-07-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	590.7	878	557.2	2026	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2465.7	3631.1	2320.9	8417.8	99
Białko [g]	15%	79	23.2	41.3	22.8	87.4	110
Tłuszcz [g]	10%	70	15.9	41.6	18.6	76.2	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.3	16.5	10.4	35.2	118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	11.1	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	2.2	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	34.7	61.6	0	96.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	88.8	89.19	74.47	252.46	95
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.3	24.17	24.51	52.99	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.36	14.25	2.46	20.08	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.65
Sód [mg]	0%	2000	800.95	270.58	942.53	2014.06	101
Potas [mg]	10%	3500	540.15	1872.84	42.97	2455.97	70
Wapń [mg]	10%	833.33	244.29	142.48	14.34	401.11	48
Fosfor [mg]	10%	700	259.34	447.85	6.84	714.04	102
Magnez [mg]	10%	302.5	43.21	115.43	5.05	163.71	54
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.84	4.59	0.44	5.88	89
Witamina A [µg]	25%	188.33	50.66	66.26	5.12	122.05	65
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.71	0	0.75	7
witamina E [mg]	30%	3	0.61	2.32	0.09	3.04	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.99	0.01	1.12	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.51	0.02	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.58	9.72	0.06	14.37	102
Witamina C [mg]	55%	70	7.44	39.75	3.07	50.28	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2	0.67	2.35	5.03	101

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-07-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	578.8	1000.7	384.7	1964.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2408.8	4136.7	1604.8	8150.4	96
Białko [g]	15%	79	25.4	40.7	13.4	79.5	101
Tłuszcz [g]	10%	70	18.9	55.3	12.5	86.8	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.6	23.8	6.2	39.6	133
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.5	17.4	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	3.4	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.7	109.6	0	238.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	76.97	89.17	55.16	221.31	84
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	16.34	27.52	3.95	47.82	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.92	13.36	2.62	19.92	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	36.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	47.87
Sód [mg]	0%	2000	1524.36	383.68	749.33	2657.37	132
Potas [mg]	10%	3500	549.45	2031.54	133.69	2714.69	78
Wapń [mg]	10%	833.33	238.18	213.02	11.91	463.11	56
Fosfor [mg]	10%	700	297.63	478.26	10.62	786.53	113
Magnez [mg]	10%	302.5	44.83	121.55	6.22	172.61	57
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.35	4.35	0.47	6.18	92
Witamina A [µg]	25%	188.33	10.62	48.79	10.82	70.24	38
Witamina D [µg]	10%	10	0.5	0.8	0	1.31	13
witamina E [mg]	30%	3	0.26	2.59	0.43	3.3	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.99	0.02	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.58	0.01	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.68	9.29	0.42	12.4	88
Witamina C [mg]	55%	70	4.03	29.27	6.49	39.8	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.81	0.95	1.87	6.64	132

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	641.6	1056.3	404.5	2102.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2672.7	4410.6	1685.3	8768.7	102
Białko [g]	15%	79	24.2	34.3	16.2	74.7	95
Tłuszcz [g]	10%	70	22.5	29.4	13	65	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.8	7.3	6.8	25.1	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	4.8	7.5	0.7	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.6	5.3	0.1	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.8	35.4	8.4	81.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	85.97	169.29	55.9	311.17	117
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.69	20.92	5.49	32.11	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.7	15.59	2.62	21.92	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.72
Sód [mg]	0%	2000	952.83	133.61	513.44	1599.88	81
Potas [mg]	10%	3500	500.44	2378.31	201.76	3080.52	88
Wapń [mg]	10%	833.33	308.1	121.98	68.82	498.91	60
Fosfor [mg]	10%	700	283.14	421.74	124.7	829.59	118
Magnez [mg]	10%	302.5	41.05	142.18	11.73	194.97	65
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.04	5.46	0.57	7.09	107
Witamina A [µg]	25%	188.33	55.74	274.55	10.88	341.19	182
Witamina D [µg]	10%	10	0.24	0.16	0.04	0.45	4
witamina E [mg]	30%	3	0.3	4.59	0.46	5.36	179
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.55	0.04	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.42	0.23	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.84	8.55	0.51	10.91	78
Witamina C [mg]	55%	70	4.28	40.95	6.53	51.78	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.38	0.33	1.28	3.99	81

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2037.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8477.3	99
Białko [g]	15%	79	81.7	104
Tłuszcz [g]	10%	70	70.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	31.6	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.3	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	273.94	103
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	50.38	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	20.81	84
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	0%	2000	2278.22	114
Potas [mg]	10%	3500	2740.84	79
Wapń [mg]	10%	833.33	510.04	61
Fosfor [mg]	10%	700	809.97	116
Magnez [mg]	10%	302.5	183.99	61
Żelazo [mg]	10%	6.67	6.78	102
Witamina A [µg]	25%	188.33	142.72	76
Witamina D [µg]	10%	10	0.99	10
witamina E [mg]	30%	3	3.38	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	12.72	91
Witamina C [mg]	55%	70	58.14	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	5.69	114