

Plan żywieniowy: dieta łatwostrawna, łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-08-01
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 - Sobota, 2026-08-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kiełbasa szynkowa z indyka 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. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	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. 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. 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. 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. 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: 2 - Niedziela, 2026-08-02

I śniadanie	obiad	kolacja
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,] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%	- rosół drobiowy z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 46%, makaron durum 14% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% - 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% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% - buraczki 130.00g składniki: Burak 92%, Masło ekstra (mleko) 6%, Cukier 1%, 100% sok z cytryny S 1% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	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.] - Salata 30.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%
Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-08-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
szynka wieprzowa 40.00g [składniki: do wytworzenia 100g produktu zużyto 103g szynki wieprzowej, sól, cukier, białko wieprzowe, koncentrat białka serwatkowego mleka, błonnik pszenny, aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] - Salata 30.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%	- Zupa ziemniaczana zabelana 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 1% - Ryż z jabłkami i cynamonem 350.00g składniki: Jabłko 55%, Ryż biały 21%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 15%, Cukier 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cynamon mielony 2% - sos jogurtowo-waniliowy 100.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 97%, Cukier 2%, cukier waniliowy dr oetker 2% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	- Pasta twarogowa 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 94%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Szczypiorek 2% - Pomidor 50.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-08-04

I śniadanie	obiad	kolacja
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] - Salata 30.00g Masto 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	- 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% - Ryba z pieca 150.00g składniki: ryba panga 93%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 2% - warzywa gotowane 130.00g składniki: Brokuły 33%, Pietruszka korzeń 33%, Marchew 33%, masło 1% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	- Szynka z piersi kurczaka 60.00g [składniki: filet z kurczaka 78%, udko z kurczaka 18%, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, osłonka niejadalna, produkt bezglutenowy.] - Pomidor 50.00g Masto 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 5 - Środa, 2026-08-05

I śniadanie	obiad	kolacja
- 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 żelujące E407, E415, substancja zagęszczająca E416, białko wieprzowe, przeciwutleniacz E316, E301, wzmacniacz smaku E621, E631, E627, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, aromaty, tłuszcz spożywczy, laktoza(mleko), ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250. Może zawierać surowce zawierające: gluten, jaja, gorczycę, seler] - Pomidor 50.00g Masto 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%	- 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% - zapiekanka makaronowa z mięsem i warzywami 350.00g składniki: Brokuły 23%, Marchew 23%, makaron durum 22% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Wieprzowina szynka surowa 22%, Pietruszka korzeń 8%, Koper ogrodowy 3%, Masło ekstra (mleko) 0% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	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] - Salata 30.00g Masto 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 6 - Czwartek, 2026-08-06

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Żurek z jajkiem 350.00g składniki: barszcz biały zakwas 38%, włoszczyzna mrożona paski hortex 27%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Ziemniaki średnio 10% 2. 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 krupnik 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 24%, Kasza jęczmienna perłowa 16%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Koper ogrodowy 4%, Por 2%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 2% 2. mięso z szynki wieprzowej duszone 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 95%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. 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. 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: 7 - Piątek, 2026-08-07

I śniadanie	obiad	kolacja
1. połędwica 40.00g [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. 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. kółeczka miodowe z mlekiem 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 81%, kółeczka miodowe śniadaniowe 19%	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 150.00g	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 - Sobota, 2026-08-08

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Parówki 100.00g 2. Masło 10.00g 3. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 4. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 5. Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	1. zupa barszcz biały czerwionka 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Maślanka spożywcza 0.5% tłuszczu (mleko) 39%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, boczek wędzony morliny 4%, Cebula 2%, Por 1%, Czosnek 0% 2. Makaron 250 g z kurczakiem w sosie szpinakowym 150g 400.00g składniki: makaron durum 29% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Szpinak 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	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>laktaza(mleko)</u>, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250. Może zawierać surowce zawierające: gluten, jaja, gorczycę, 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% 6. Serek homogenizowany owocowy 150.00g

Dzień: 9 - Niedziela, 2026-08-09

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 owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 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. 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 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. połędwica 50.00g [składniki: schab wieprzowy parzony, z dodatkiem białka wieprzowego, mięso wieprzowe 72%, woda, sól,cukry(maltodekstryna, glukoza, cukier), sabilizatory E450, E451, E452, substancja zagęszczająca E407, białko(wieprzowe, sojowe),przyprawy,wzmacniacz smaku E621 , E635 , przeciwutleniacze E331, gorczyca,aromaty, ekstrakt przypraw, substancje konserwujące E250] 2. 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: 10 - Poniedziałek, 2026-08-10

I śniadanie

1. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g
2. **bułka maślana** 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, sól, cukier, cukier waniliowy, margaryna , woda, jaja płynne, drożdże]
3. **Masło** 10.00g
4. **Kajzerki** 50.00g
5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%
6. Kasza jaglana na mleku 2% 2016 300.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza jaglana 13%

obiad

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. 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 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%
4. Jabłko 100.00g

kolacja

1. Polędwica z piersi kurczaka 50.00g
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%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2026-08-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	658	967.5	391.4	2017	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2745.6	4003.5	1631.5	8380.7	98
Białko [g]	15%	79	27.2	41.6	13.9	82.7	105
Tłuszcz [g]	10%	70	18.2	48	13.3	79.6	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.2	20.8	6	36.2	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	14.7	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.3	2.6	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.8	126.2	0	170	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	95.88	96.34	54.38	246.6	92
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.52	26.81	4.31	34.65	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	2.46	13.3	2.62	18.39	74
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	33.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.56
Sód [mg]	0%	2000	981.14	409.51	913.33	2303.99	115
Potas [mg]	10%	3500	569.8	2091.2	133.69	2794.7	80
Wapń [mg]	10%	833.33	344.76	223.48	11.91	580.16	69
Fosfor [mg]	10%	700	318.06	507.64	10.62	836.33	120
Magnez [mg]	10%	302.5	50.48	128.53	6.22	185.24	61
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.96	4.87	0.47	6.31	95
Witamina A [µg]	25%	188.33	11.6	85.88	10.82	108.31	58
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0.83	0	0.91	9
witamina E [mg]	30%	3	0.25	2.69	0.43	3.38	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.94	0.02	1.09	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.63	0.01	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.1	9.31	0.42	11.84	85
Witamina C [mg]	55%	70	4.45	51.53	6.49	62.48	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.45	1.02	2.28	5.75	115

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2026-08-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	598.9	967.6	378.1	1944.7	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2498.6	4003.6	1577.2	8079.5	94
Białko [g]	15%	79	22.7	50.2	12.9	85.9	109
Tłuszcz [g]	10%	70	17.8	41.8	12.7	72.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.3	15.2	6.1	30.6	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.2	17.8	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	4.7	0	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42.1	185.5	0	227.6	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	87.17	100.53	53.45	241.16	91
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.4	28.68	2.78	35.87	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.27	12.2	2.46	17.94	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.44
Sód [mg]	0%	2000	907.83	401.77	902.53	2212.13	110
Potas [mg]	10%	3500	640.93	2364.87	42.97	3048.79	87
Wapń [mg]	10%	833.33	311.61	131.41	14.34	457.36	55
Fosfor [mg]	10%	700	334.53	647.36	6.84	988.75	141
Magnez [mg]	10%	302.5	47.17	136.39	5.05	188.62	63
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.33	6.7	0.44	8.48	128
Witamina A [µg]	25%	188.33	61.44	54.49	5.12	121.05	65
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	2.92	0	3.15	31
witamina E [mg]	30%	3	0.69	2.1	0.09	2.89	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.99	0.01	1.41	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.7	0.02	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	3.09	18.5	0.06	21.66	154
Witamina C [mg]	55%	70	7.7	32.69	3.07	43.47	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.26	1	2.25	5.53	110

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2026-08-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	676	920	407.8	2003.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2819.2	3848.4	1698.8	8366.5	98
Białko [g]	15%	79	27	26.8	16.9	70.8	89
Tłuszcz [g]	10%	70	18.6	23.4	13.1	55.2	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.4	7.5	6.9	23.9	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	5.5	0.8	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	2.8	0.1	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	16.8	8.8	47.2	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	101.78	154.44	55.76	311.99	117
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.86	57.74	5.41	67.01	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.78	11.14	2.65	20.57	83
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.65
Sód [mg]	0%	2000	1263.03	169	511.68	1943.71	97
Potas [mg]	10%	3500	598.27	1544.92	197.9	2341.11	67
Wapń [mg]	10%	833.33	352.29	278.34	64.24	694.87	83
Fosfor [mg]	10%	700	388.44	401.49	129.28	919.22	130
Magnez [mg]	10%	302.5	77.95	88.88	11.42	178.26	59
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.33	2.8	0.59	5.73	86
Witamina A [µg]	25%	188.33	61.37	44.28	11.18	116.84	63
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.05	0.04	0.15	2
witamina E [mg]	30%	3	0.33	2.98	0.47	3.8	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.32	0.04	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.46	0.24	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.37	3.86	0.52	5.76	42
Witamina C [mg]	55%	70	4.42	26.56	6.71	37.7	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.15	0.42	1.27	4.85	97

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2026-08-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	728.1	833.9	391.1	1953.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3044.4	3449.8	1628.3	8122.6	94
Białko [g]	15%	79	23.7	55.4	18.6	97.7	124
Tłuszcz [g]	10%	70	18.4	25.7	11.3	55.5	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.3	9.2	5.6	24.2	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	0.5	0.1	2.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.6	0.6	0.2	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.1	4.7	29.1	54	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	118.63	98.86	53.81	271.31	102
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	19.63	25.73	3.79	49.15	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.62	13.81	2.62	23.06	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	19.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.87
Sód [mg]	0%	2000	1601.43	245.2	797.33	2643.96	132
Potas [mg]	10%	3500	461.29	1715.46	338.89	2515.65	72
Wapń [mg]	10%	833.33	321.78	123.27	16.23	461.28	56
Fosfor [mg]	10%	700	248.76	252.57	136.98	638.33	92
Magnez [mg]	10%	302.5	39.07	96.82	27.28	163.18	54
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.19	3.18	0.74	5.13	77
Witamina A [µg]	25%	188.33	7.22	86.64	10.82	104.69	56
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.01	0	0.06	1
witamina E [mg]	30%	3	0.28	2.32	0.55	3.16	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.31	0.06	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.28	0.09	0.83	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.4	4.96	6.39	11.76	84
Witamina C [mg]	55%	70	4.33	51.98	6.49	62.81	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4	0.61	1.99	6.6	132

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2026-08-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	675.8	900.1	477.7	2053.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2823.4	3739.7	1988.4	8551.6	100
Białko [g]	15%	79	24	35.5	19.7	79.2	100
Tłuszcz [g]	10%	70	18.6	33.3	16.8	68.8	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.6	12.7	8.2	30.6	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	6.4	7.6	1.1	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.8	1.8	0.1	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.4	43.2	14.4	106	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	103.49	120.88	61.78	286.16	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.63	28.44	10.7	43.78	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.66	17.02	2.46	23.15	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.51
Sód [mg]	0%	2000	828	265.96	986.53	2080.5	103
Potas [mg]	10%	3500	629.3	1544.41	262.57	2436.3	70
Wapń [mg]	10%	833.33	335.73	183.12	199.74	718.59	86
Fosfor [mg]	10%	700	308.93	364.74	140.04	813.72	116
Magnez [mg]	10%	302.5	46.63	98.65	23.05	168.34	56
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.42	4.55	0.62	6.6	98
Witamina A [µg]	25%	188.33	66.6	103.08	5.12	174.8	93
Witamina D [µg]	10%	10	0.29	0.48	0.05	0.83	9
witamina E [mg]	30%	3	0.75	3.13	0.14	4.03	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.74	0.05	1.04	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.47	0.24	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.62	6.66	0.21	9.49	69
Witamina C [mg]	55%	70	7.83	61.85	3.07	72.75	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.07	0.66	2.46	5.2	103

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2026-08-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	636.3	1034.5	462	2132.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2647.5	4289.8	1926.3	8863.7	103
Białko [g]	15%	79	24.4	42.7	17	84.2	107
Tłuszcz [g]	10%	70	24.1	44.8	15.2	84.1	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	11.7	16.5	7.5	35.7	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	13.3	0.6	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.3	3.7	0.7	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	123.4	61.4	31	215.9	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	80.94	120.55	64.5	266.01	99
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.32	24.17	14.48	55.98	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.23	16.04	2.62	22.9	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	34.27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.17
Sód [mg]	0%	2000	1701.59	345.11	847.83	2894.54	144
Potas [mg]	10%	3500	435.05	2287.24	269.59	2991.9	85
Wapń [mg]	10%	833.33	239.3	117.25	16.41	372.97	45
Fosfor [mg]	10%	700	234.72	529.18	96.57	860.49	124
Magnez [mg]	10%	302.5	34.82	144.18	18.82	197.83	66
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.25	4.93	0.83	7.01	106
Witamina A [µg]	25%	188.33	7.23	52.75	17.19	77.17	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.55	0.71	0.03	1.3	13
witamina E [mg]	30%	3	0.28	2.52	0.52	3.34	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	1.09	0.05	1.25	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.53	0.1	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.6	11.57	1.51	13.7	98
Witamina C [mg]	55%	70	4.33	31.65	6.49	42.48	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.25	0.86	2.11	7.23	144

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2026-08-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	668.9	948.2	398.6	2015.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2792.4	3948	1661.4	8401.8	97
Białko [g]	15%	79	24.1	37.8	15.4	77.3	99
Tłuszcz [g]	10%	70	18.6	29.8	12.7	61.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.8	15.3	6.7	30.9	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	5.9	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	2.5	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.4	96.7	0.3	114.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	102.89	136.88	55.87	295.65	111
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	26.82	61.88	5.75	94.46	177
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.33	14.06	2.62	23.02	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.28
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.29
Sód [mg]	0%	2000	1184.63	435.06	512.76	2132.47	107
Potas [mg]	10%	3500	349.99	3018.29	143.51	3511.8	100
Wapń [mg]	10%	833.33	517.58	511.54	20.25	1049.38	125
Fosfor [mg]	10%	700	194.1	709.79	16.61	920.51	131
Magnez [mg]	10%	302.5	31.18	196.13	7.06	234.38	77
Żelazo [mg]	10%	6.67	8.08	5.79	0.48	14.35	215
Witamina A [µg]	25%	188.33	33.06	112.07	10.86	156	84
Witamina D [µg]	10%	10	1.61	1.45	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	3	0.21	2.21	0.43	2.86	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.58	0.02	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.92	1.04	0.02	1.99	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	7.62	11.47	0.43	19.52	139
Witamina C [mg]	55%	70	19.83	67.24	6.51	93.6	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.96	1.08	1.28	5.33	107

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	781.1	795.7	557.3	2134.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3245.5	3324.1	2323	8892.7	104
Białko [g]	15%	79	29.3	34.9	20.7	85	107
Tłuszcz [g]	10%	70	34.7	14	18.8	67.6	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	15.7	3.3	10.4	29.4	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	3.7	5.9	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.3	2.4	0.7	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.3	65.8	33.7	118.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	87.4	135.43	76.25	299.09	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.47	26.36	25.5	55.34	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	2.77	10.44	2.62	15.84	64
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.36
Sód [mg]	0%	2000	1443.4	417.47	885.33	2746.2	137
Potas [mg]	10%	3500	380.57	1691.04	281.29	2352.92	67
Wapń [mg]	10%	833.33	303.33	325.11	15.06	643.5	77
Fosfor [mg]	10%	700	235.31	530.5	95.67	861.5	124
Magnez [mg]	10%	302.5	36.68	153.4	16.57	206.66	68
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.74	4.93	1.33	7.01	105
Witamina A [µg]	25%	188.33	52.67	84.71	10.82	148.21	79
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.3	0.35	3
witamina E [mg]	30%	3	0.16	3.4	0.65	4.22	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.39	0.19	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.7	0.11	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.42	15.16	2.85	18.44	131
Witamina C [mg]	55%	70	2.52	50.82	6.49	59.85	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.6	1.04	2.21	6.86	137

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2026-08-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	622	919.3	464.9	2006.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2593.4	3803	1938.8	8335.3	98
Białko [g]	15%	79	23.4	54.8	16.3	94.6	120
Tłuszcz [g]	10%	70	19.5	34.8	15.5	69.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.2	11.8	7.5	28.6	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	12.6	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	6	0	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	240.3	0	259	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	89.2	99.26	65.18	253.65	96
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.55	28.16	15.11	46.82	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.89	11.78	2.62	19.3	78
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	30.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.5
Sód [mg]	0%	2000	937.87	454.81	913.33	2306.02	116
Potas [mg]	10%	3500	507.49	2450.79	133.69	3091.99	88
Wapń [mg]	10%	833.33	315.09	134.15	11.91	461.15	55
Fosfor [mg]	10%	700	361.25	731.3	10.62	1103.19	158
Magnez [mg]	10%	302.5	78.66	144.69	6.22	229.58	76
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.05	6.66	0.47	9.19	138
Witamina A [µg]	25%	188.33	54.03	52.28	10.82	117.14	63
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	2.91	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	3	0.71	2.15	0.43	3.3	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.46	0.02	0.72	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.76	0.01	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.57	17.02	0.42	18.02	129
Witamina C [mg]	55%	70	4.24	31.37	6.49	42.11	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.34	1.13	2.28	5.76	116

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	776.1	1086.9	380.6	2243.8	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3247.4	4540.6	1586.1	9374.2	109
Białko [g]	15%	79	21.7	38	16.4	76.2	97
Tłuszcz [g]	10%	70	21.8	26.9	11.2	59.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.1	6.6	5.6	22.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.3	9	0.1	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	5	0.1	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	34.9	23.8	77.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	123.98	178.33	53.7	356.03	134
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	25.42	31.38	3.68	60.49	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.12	14.78	2.62	21.54	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	24.73
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.1
Sód [mg]	0%	2000	505.23	161.22	837.83	1504.28	75
Potas [mg]	10%	3500	489.03	1703.95	298.39	2491.39	72
Wapń [mg]	10%	833.33	306.61	194.01	15.06	515.68	62
Fosfor [mg]	10%	700	324.32	460.8	112.32	897.46	128
Magnez [mg]	10%	302.5	75.07	96.2	22.42	193.7	64
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.71	4.83	0.7	8.25	124
Witamina A [µg]	25%	188.33	60.08	55.51	13.07	128.67	68
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.14	0	0.24	2
witamina E [mg]	30%	3	0.46	4.4	0.52	5.4	181
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.45	0.06	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.54	0.07	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.37	4.98	5.24	11.6	83
Witamina C [mg]	55%	70	4.55	33.3	6.49	44.35	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.26	0.4	2.09	3.76	75

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2050.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8536.9	100
Białko [g]	15%	79	83.4	106
Tłuszcz [g]	10%	70	67.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	29.2	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139.1	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	282.76	106
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	54.35	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	20.57	83
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	55
Sód [mg]	0%	2000	2276.78	114
Potas [mg]	10%	3500	2757.65	79
Wapń [mg]	10%	833.33	595.5	71
Fosfor [mg]	10%	700	883.95	126
Magnez [mg]	10%	302.5	194.58	64
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.81	117
Witamina A [µg]	25%	188.33	125.29	67
Witamina D [µg]	10%	10	1.3	13
witamina E [mg]	30%	3	3.64	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	14.18	101
Witamina C [mg]	55%	70	56.16	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	5.69	114