

Plan żywieniowy: dieta łatwostrawna, łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-09-01
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 - Wtorek, 2026-09-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twarożek 60.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 2. Pomidor 50.00g [składniki: pomidor] 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% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 81%, kółeczka miodowe śniadaniowe 19%	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. 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 średnie 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. Szynka wieprzowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (73%),sól, przyprawy, skrobia (ryżowa) (ziemniaczana), błonnik (pszenny bezglutenowy) , stabilizatory: E451,E452, białko wieprzowe, substancje zagęszczające;E407 ,E415 , wzmacniacze smaku: E621, przeciwutleniacze :E301,sromat (soja) , substancja konserwująca E250 . Może zawierać : gorczycę, gluten, mleko, jaja, seler] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. 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: 2 - Środa, 2026-09-02

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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	1. Zupa ziemniaczana zabelana 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszena) 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%, masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 1% 2. 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%, Bazylija 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% 4. Jabłko 100.00g	1. Kiełbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 60%, woda, skrobia ziemniaczana, kukurydziana, regulator kwasowości E325, sól, białko sojowe, stabilizatory E450, E451, 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] 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 - Czwartek, 2026-09-03

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Żurek z jajkiem 350.00g 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. 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 pomidorowa z ryżem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 46%, Ryż brązowy 14%, Marchew 14%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Por 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszena) 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 pszena) 0%, Olej rzepakowy uniwersalny 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% 4. buraczki 130.00g składniki: Burak 92%, Masło ekstra (mleko) 6%, Cukier 1%, 100% sok z cytryny S 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	1. szynka konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (58%), woda, mięso z kurczaka 15%, skórki wieprzowe, sól, skrobia ziemniaczana, izolat białko sojowe, stabilizatory: E451i E452i E450i , substancje zagęszczające E407a E407, błonnik pszenny i bambusowy, dekstroza, glukoza, białko wieprzowe, aromaty (gluten) wzmacniacze smaku E621, E635, przeciwutleniacze E316, E301, substancja konserwująca E250] 2. 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 - Piątek, 2026-09-04

I śniadanie	obiad	kolacja
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.] - 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 ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%	- Zupa krupnik 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 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% - Pierogi ruskie 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 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% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	- Pasta z białego sera 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15% - 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: 5 - Sobota, 2026-09-05

I śniadanie	obiad	kolacja
szynka wieprzowa 40.00g [składniki: do wytworzenia 100g produktu zużyto 103gszynki wieprzowej, sól, cukier, białko wieprzowe, koncentrat białka serwatkowego mleka, błonnik pszenny, aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] - 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% - Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	- 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% - Potrawka z kurczaka 120.00g 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% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% - 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% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	- Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50.00g - 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% Serek homogenizowany owocowy 150.00g

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-09-06

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 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>, ekstrat drożdżowy, substancja konserwująca E250. Może zawierać surowce zawierające: gluten, jaja, gorczycę, seler] - 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 jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	- rosół drobiowy z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 46%, makaron durum 14% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony 0% - Pulpety z mięsa wieprzowego 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny mielony 0% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 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%	- Polędwica z piersi kurczaka 50.00g - 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: 7 - Poniedziałek, 2026-09-07

I śniadanie	obiad	kolacja
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] - 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 owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	- Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 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% - 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 2% - sos jogurtowo-waniliowy 100.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 97%, Cukier 2%, Cukier wanilinowy Dr Oetker (mleko) 2% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	- Twarożek 60.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% - 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: 8 - Wtorek, 2026-09-08

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,] - 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% - Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, makaron durum 10% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum]	- 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% - 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% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% - warzywa gotowane 130.00g składniki: Brokuły 33%, Pietruszka korzeń 33%, Marchew 33%, masło 1% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 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.] - 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% - Serek homogenizowany owocowy (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Środa, 2026-09-09

I śniadanie	obiad	kolacja
- Kiełbasa szynkowa z indyka 40.00g - 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 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% - 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%	- Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g Masło 10.00g bułka maślana 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, sól, cukier, cukier waniliowy, margaryna, woda, jaja płynne, drożdże] - Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-09-10

I śniadanie	obiad	kolacja
- Żurek z jajkiem 350.00g 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% - Polędwica z piersi kurczaka 40.00g 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% Mleko spożywcze 2% tłuszczu 250.00g	- Zupa koperkowa z ziemniakami 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 48%, Porcja rosółowa z kurczaka 11%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3% - Potrąwka wieprzowa 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 82%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 3%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% - 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% - 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%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2026-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	738.6	796.6	491.2	2026.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3082.5	3295.7	2047.8	8426	99
Białko [g]	15%	79	28.7	42.4	14.8	85.9	109
Tłuszcz [g]	10%	70	19.6	32.7	19.2	71.6	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.1	16.4	9.4	36	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	5.4	0	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	1.2	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.7	51.5	0	72.2	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	113.32	87.08	65.06	265.48	100
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	32.28	26.89	13.71	72.9	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.59	13.19	2.46	22.25	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.62
Sód [mg]	0%	2000	930.42	274.07	862.53	2067.02	104
Potas [mg]	10%	3500	374.8	1837.21	42.97	2254.99	64
Wapń [mg]	10%	833.33	603.32	215.57	14.34	833.23	100
Fosfor [mg]	10%	700	225.63	333.5	6.84	565.98	81
Magnez [mg]	10%	302.5	33.94	108.09	5.05	147.1	49
Żelazo [mg]	10%	6.67	9.16	3.82	0.44	13.43	201
Witamina A [µg]	25%	188.33	34.83	86.89	5.12	126.86	67
Witamina D [µg]	10%	10	1.88	0.12	0	2.01	20
witamina E [mg]	30%	3	0.14	2.45	0.09	2.7	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.39	0.01	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.06	0.4	0.02	1.49	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	8.83	4.98	0.06	13.87	99
Witamina C [mg]	55%	70	20.9	52.13	3.07	76.11	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.32	0.68	2.15	5.16	104

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	826.6	1148.5	376.1	2351.2	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3435.3	4784.5	1568.4	9788.3	114
Białko [g]	15%	79	31.4	46.6	13.6	91.7	116
Tłuszcz [g]	10%	70	35.6	34.4	12	82.1	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	16.2	11.8	5.9	34	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	9.7	5.9	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	3	0.7	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	22.6	97	33.7	153.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	94.77	167.34	53.59	315.71	119
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.82	34.37	2.91	42.11	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.43	14.05	2.46	19.95	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.08
Sód [mg]	0%	2000	1467.75	192.95	722.53	2383.23	119
Potas [mg]	10%	3500	569.77	2109.36	190.57	2869.71	81
Wapń [mg]	10%	833.33	356.63	137.91	17.49	512.03	62
Fosfor [mg]	10%	700	283.79	497.24	91.89	872.93	125
Magnez [mg]	10%	302.5	45.96	135.06	15.4	196.43	65
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.05	5.39	1.29	7.74	116
Witamina A [µg]	25%	188.33	69.71	55.06	5.12	129.9	69
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.76	0.3	1.11	12
witamina E [mg]	30%	3	0.61	2.49	0.32	3.42	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.95	0.17	1.28	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.57	0.12	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.92	9.73	2.48	13.14	95
Witamina C [mg]	55%	70	7.9	33.04	3.07	44.02	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.66	0.48	1.8	5.95	119

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	612.4	1027	377.1	2016.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2548.1	4246.4	1573.8	8368.3	98
Białko [g]	15%	79	26.1	53.5	12.4	92.1	117
Tłuszcz [g]	10%	70	21.1	45.9	12.2	79.3	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.5	16.6	6	33.3	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	4	12.3	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	2.3	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.1	76.3	0	222.5	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	79.9	104.07	54.92	238.9	90
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.32	28.75	3.9	49.98	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.23	14.94	2.62	21.8	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	33.51
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	49.43
Sód [mg]	0%	2000	1696.79	324.4	705.33	2726.53	136
Potas [mg]	10%	3500	569.69	2093.65	133.69	2797.04	80
Wapń [mg]	10%	833.33	244.7	141.76	11.91	398.38	47
Fosfor [mg]	10%	700	313.2	490.07	10.62	813.9	117
Magnez [mg]	10%	302.5	43.1	158.84	6.22	208.17	69
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.64	5.55	0.47	7.67	115
Witamina A [µg]	25%	188.33	7.23	54.44	10.82	72.49	39
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.73	0	1.46	14
witamina E [mg]	30%	3	0.34	1.85	0.43	2.63	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	1.07	0.02	1.48	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.49	0.01	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.84	11.14	0.42	14.41	103
Witamina C [mg]	55%	70	4.33	32.66	6.49	43.49	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.24	0.81	1.76	6.81	136

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	673.1	1067.3	404.5	2145.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2812	4452	1685.3	8949.4	105
Białko [g]	15%	79	23.4	39.5	16.2	79.1	101
Tłuszcz [g]	10%	70	19	30.4	13	62.5	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.8	8.3	6.8	25	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	7.9	0.7	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	5.1	0.1	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.4	24.5	8.4	54.3	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	102.32	163.44	55.9	321.67	120
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.53	20.79	5.49	29.82	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.5	13.75	2.62	19.88	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.73
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.35
Sód [mg]	0%	2000	969.2	128.57	513.44	1611.21	80
Potas [mg]	10%	3500	420.5	1765.63	201.76	2387.9	68
Wapń [mg]	10%	833.33	335.64	133.22	68.82	537.68	64
Fosfor [mg]	10%	700	237.11	464.37	124.7	826.18	118
Magnez [mg]	10%	302.5	37.18	113.88	11.73	162.8	54
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.7	4.42	0.57	5.71	86
Witamina A [µg]	25%	188.33	60.9	48.4	10.88	120.19	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.12	0.04	0.21	2
witamina E [mg]	30%	3	0.24	3.76	0.46	4.47	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.46	0.04	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.49	0.23	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.31	6.45	0.51	7.28	52
Witamina C [mg]	55%	70	4.41	29.04	6.53	39.98	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.42	0.32	1.28	4.02	80

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	738.5	720.9	561	2020.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3086.2	2984.8	2336.8	8407.9	98
Białko [g]	15%	79	26.4	43.5	21.6	91.6	115
Tłuszcz [g]	10%	70	18.2	22.4	19.6	60.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.2	7.8	10.5	27.6	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	6.5	0.6	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.6	3.9	0.6	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.1	120.9	31	172.1	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	118.9	90.97	74.24	284.12	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	20.62	27.33	24.29	72.25	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.78	14.73	2.46	23.98	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.73
Sód [mg]	0%	2000	1748.23	424.29	905.03	3077.55	153
Potas [mg]	10%	3500	552.01	2431.14	178.87	3162.04	90
Wapń [mg]	10%	833.33	319.35	184.07	18.84	522.26	62
Fosfor [mg]	10%	700	252.54	645.15	92.79	990.5	141
Magnez [mg]	10%	302.5	40.24	151.16	17.65	209.06	69
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.23	5.04	0.8	7.08	107
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.92	94.55	11.49	118.97	63
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	1.35	0.03	1.44	15
witamina E [mg]	30%	3	0.62	3.47	0.18	4.27	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.49	0.04	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.63	0.11	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.76	20.8	1.14	22.72	162
Witamina C [mg]	55%	70	7.75	56.73	3.07	67.56	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.37	1.06	2.26	7.69	153

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	659.6	983	380.6	2023.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2752.8	4072.2	1586.1	8411.1	98
Białko [g]	15%	79	26	49.9	16.4	92.5	117
Tłuszcz [g]	10%	70	18.6	39.9	11.2	69.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.3	14.5	5.6	29.5	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	6.4	16.7	0.1	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	4.7	0.1	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.8	202.1	23.8	274.9	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	96.56	109.02	53.7	259.29	97
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.66	28.36	3.68	35.71	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	2.46	12.08	2.62	17.17	69
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.55
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.64
Sód [mg]	0%	2000	893.14	467.34	837.83	2198.32	110
Potas [mg]	10%	3500	546.76	2318.77	298.39	3163.93	91
Wapń [mg]	10%	833.33	345.12	131.95	15.06	492.14	59
Fosfor [mg]	10%	700	310.14	644.81	112.32	1067.29	152
Magnez [mg]	10%	302.5	46.16	135.3	22.42	203.89	67
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.39	6.81	0.7	8.92	134
Witamina A [µg]	25%	188.33	7.4	52.28	13.07	72.76	39
Witamina D [µg]	10%	10	0.29	2.95	0	3.24	33
witamina E [mg]	30%	3	0.42	2.04	0.52	2.99	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.92	0.06	1.22	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.71	0.07	1.33	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.25	17.88	5.24	25.38	181
Witamina C [mg]	55%	70	4.44	31.37	6.49	42.3	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.23	1.16	2.09	5.49	110

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	695.7	863.6	398.6	1958	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2899.3	3613.8	1661.4	8174.6	95
Białko [g]	15%	79	24.9	24.7	15.4	65	83
Tłuszcz [g]	10%	70	24.1	20.8	12.7	57.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	11.2	6.1	6.7	24.1	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.8	5.9	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	2.8	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.9	21.1	0.3	43.4	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	95.83	148.62	55.87	300.34	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.79	62.22	5.75	71.76	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.29	11.56	2.62	19.48	78
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.97
Sód [mg]	0%	2000	925.76	233.28	512.76	1671.82	84
Potas [mg]	10%	3500	584.91	1542.33	143.51	2270.76	65
Wapń [mg]	10%	833.33	365.22	304.34	20.25	689.82	83
Fosfor [mg]	10%	700	420.32	375.97	16.61	812.9	116
Magnez [mg]	10%	302.5	90.92	87.45	7.06	185.44	61
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.31	3.83	0.48	6.63	99
Witamina A [µg]	25%	188.33	62.18	47.27	10.86	120.32	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.06	0	0.11	2
witamina E [mg]	30%	3	0.82	3.06	0.43	4.32	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.29	0.02	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.46	0.02	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.65	3.35	0.43	4.45	32
Witamina C [mg]	55%	70	4.44	28.36	6.51	39.32	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.31	0.58	1.28	4.17	84

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	616.2	753.3	531.1	1900.7	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2571.6	3121.6	2215.5	7908.7	93
Białko [g]	15%	79	22.3	45.3	19.8	87.5	110
Tłuszcz [g]	10%	70	18.8	21.2	16.6	56.6	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.8	8	8.5	26.4	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.4	1.5	0	4.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	1.7	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.3	54.8	0	100.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	89.78	100.78	75.57	266.14	100
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.7	26.48	24.02	68.21	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.37	16.34	2.62	22.34	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.14
Sód [mg]	0%	2000	923.48	342.87	971.33	2237.68	112
Potas [mg]	10%	3500	577.35	2344.3	133.69	3055.35	87
Wapń [mg]	10%	833.33	359.94	171.15	11.91	543	65
Fosfor [mg]	10%	700	329.13	547.26	10.62	887.03	127
Magnez [mg]	10%	302.5	47.35	148.21	6.22	201.79	67
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.12	4.92	0.47	6.52	98
Witamina A [µg]	25%	188.33	7.48	105.64	10.82	123.95	66
Witamina D [µg]	10%	10	0.23	0	0	0.23	2
witamina E [mg]	30%	3	0.31	3.38	0.43	4.12	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.49	0.02	0.91	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.48	0.01	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.55	16.65	0.42	19.63	140
Witamina C [mg]	55%	70	4.49	63.38	6.49	74.37	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.3	0.85	2.42	5.59	112

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	671	922.4	590.5	2184	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2799	3829.7	2462.8	9091.6	107
Białko [g]	15%	79	26.4	42.2	16.6	85.3	107
Tłuszcz [g]	10%	70	18.4	32.2	23.5	74.2	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.2	10.1	12.1	31.6	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.2	7.6	2.6	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	1.6	0.2	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.5	43.2	34.4	121.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	101.67	121.29	78.16	301.13	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.71	27.19	28.1	59.01	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.78	15.9	2.16	24.85	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	30.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.2
Sód [mg]	0%	2000	1303.03	256.92	283.32	1843.28	92
Potas [mg]	10%	3500	739.39	1427.41	396.29	2563.1	73
Wapń [mg]	10%	833.33	354.45	155.22	318.2	827.87	100
Fosfor [mg]	10%	700	464.4	366.21	230.39	1061.02	151
Magnez [mg]	10%	302.5	90.55	89.95	34.01	214.52	71
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.58	3.94	0.39	6.92	104
Witamina A [µg]	25%	188.33	61.4	91.62	83.68	236.71	126
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0.48	0.07	0.64	7
witamina E [mg]	30%	3	0.33	2.96	0.22	3.52	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.68	0.08	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.44	0.43	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	3.16	6.5	0.3	9.97	71
Witamina C [mg]	55%	70	4.44	54.97	3.88	63.3	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.25	0.64	0.7	4.6	92

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	626.2	866	407.8	1900.1	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2604.7	3592.4	1698.8	7896	92
Białko [g]	15%	79	29.1	33.6	16.9	79.6	101
Tłuszcz [g]	10%	70	20.4	37.8	13.1	71.4	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.3	13.6	6.9	31	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.8	14.2	0.8	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	3.5	0.1	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.1	69	8.8	223.9	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	81.85	102.98	55.76	240.6	91
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	19.35	25.14	5.41	49.91	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.23	14.48	2.65	21.37	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.51
Sód [mg]	0%	2000	1702.09	349.58	511.68	2563.36	128
Potas [mg]	10%	3500	630.26	2524.56	197.9	3352.74	96
Wapń [mg]	10%	833.33	295.82	136.8	64.24	496.88	59
Fosfor [mg]	10%	700	354.78	482.59	129.28	966.66	138
Magnez [mg]	10%	302.5	53.18	140.75	11.42	205.36	69
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.47	4.72	0.59	6.79	102
Witamina A [µg]	25%	188.33	9.4	62.94	11.18	83.53	44
Witamina D [µg]	10%	10	0.55	0.7	0.04	1.3	13
witamina E [mg]	30%	3	0.38	2.66	0.47	3.52	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	1.05	0.04	1.24	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.54	0.24	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.5	10.95	0.52	15.98	114
Witamina C [mg]	55%	70	4.56	37.76	6.71	49.04	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.25	0.87	1.27	6.4	128

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2052.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8542.2	100
Białko [g]	15%	79	85	108
Tłuszcz [g]	10%	70	68.6	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	29.8	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	143.8	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	279.34	105
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	55.17	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	21.31	86
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	0%	2000	2238	112
Potas [mg]	10%	3500	2787.76	80
Wapń [mg]	10%	833.33	585.33	70
Fosfor [mg]	10%	700	886.44	127
Magnez [mg]	10%	302.5	193.46	64
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.74	116
Witamina A [µg]	25%	188.33	120.57	64
Witamina D [µg]	10%	10	1.18	12
witamina E [mg]	30%	3	3.6	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	14.68	105
Witamina C [mg]	55%	70	53.95	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	5.59	112