

Plan żywieniowy: dieta łatwostrawna, łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-06-11
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 - Czwartek, 2026-06-11		
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 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 130.00g 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. 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. 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: 2 - Piątek, 2026-06-12

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 jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%	1. Zupa jarzynowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 42%, Brokuły 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 7%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka korzeń 3%, Masło ekstra (mleko) 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 1% 2. Risotto z mięsem i warzywami 350.00g składniki: Wieprzowina łopatką 39%, Ryż biały 23%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Seler korzeniowy 3% 3. Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Czosnek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia 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 twarogowa 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 94%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Szczypiorek 2% 2. Rzodkiewka 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 - Sobota, 2026-06-13

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, <u>sojowe</u>), przyprawy, wzmacniacz smaku E621 , E635 , przeciwutleniacze E331, <u>gorczyca</u>, 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. Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%	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. mięso drobiowe w sosie koperkowym 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koper ogrodowy 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. 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. 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-06-14

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, ekstratdrożdżowy, substancja konserwująca E250] - Salata 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 owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 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 średnio 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%	Polędwica sopocka 50.00g [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%
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] - Rzodkiewka 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 jaglane na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	- Barszcz czerwony zabelany 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% - 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% - 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 bułka maślana 80.00g [składniki: mąka pszenna 550, sól, cukier, cukier waniliowy, margaryna , woda, jaja płynne, drożdże] 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: 6 - Wtorek, 2026-06-16

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% - Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	- 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 pszenna) 1%, Pietruszka liście 0% - Ryba z pieca 120.00g składniki: ryba panga 93%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 2% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 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%	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] - 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: 7 - Środa, 2026-06-17

I śniadanie	obiad	kolacja
- 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.] - 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% - Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	- 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 250 g z kurczakiem w sosie szpinakowym 150g 350.00g składniki: Ryż biały 29%, 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% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	Polędwica sopocka 50.00g [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] - Kawa inka na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-06-18

I śniadanie	obiad	kolacja
- 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% - Kiełbasa szynkowa z 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 200.00g	- 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% - mięso z szynki wieprzowej duszone 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 95%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 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%	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] - 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 150.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-06-19

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. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%	1. 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% 2. Makaron z sosem truskawkowym 350.00g składniki: Truskawki 47%, makaron durum 28% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 19%, Cukier 5%, cukier waniliowy dr oetker 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 103g szynki wieprzowej, sól, cukier, białko wieprzowe, koncentrat białka serwatkowego mleka, błonnik pszenny, aromaty, ekstrakt drożdżowy, 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. Kawa inka na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%

Dzień: 10 - Sobota, 2026-06-20

I śniadanie	obiad	kolacja
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. Makaron na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, makaron durum 10% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum]	1. Zupa 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. 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. Sos koperkowy 100.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 43%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 28%, Pieprz czarny MIELONY 2% 4. ziemniaki 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 5. warzywa gotowane 130.00g składniki: Brokuły 33%, Pietruszka korzeń 33%, Marchew 33%, masło 1% 6. 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. Rzodkiewka 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%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2026-06-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	636.3	1022.6	555	2213.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2647.5	4225.9	2313.3	9186.8	108
Białko [g]	15%	79	24.4	42.1	19.9	86.5	109
Tłuszcz [g]	10%	70	24.1	57.1	19.4	100.7	144
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	11.7	24.4	10.5	46.8	156
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	18.2	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.3	3.6	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	123.4	114.4	0	237.9	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	80.94	89.27	75.05	245.28	92
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.32	27.57	24.38	69.28	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.23	13.4	2.46	20.1	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	38.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	45.93
Sód [mg]	0%	2000	1701.59	389.83	962.53	3053.96	152
Potas [mg]	10%	3500	435.05	2057.97	42.97	2536	72
Wapń [mg]	10%	833.33	239.3	213.8	14.34	467.45	57
Fosfor [mg]	10%	700	234.72	493.22	6.84	734.79	105
Magnez [mg]	10%	302.5	34.82	123.43	5.05	163.31	55
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.25	4.43	0.44	6.12	92
Witamina A [µg]	25%	188.33	7.23	48.98	5.12	61.33	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.55	0.86	0	1.41	15
witamina E [mg]	30%	3	0.28	2.62	0.09	3.01	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	1.04	0.01	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.6	0.02	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.6	9.71	0.06	10.38	73
Witamina C [mg]	55%	70	4.33	29.38	3.07	36.8	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.25	0.97	2.4	7.63	152

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-06-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	635	1162.8	404.1	2202	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2648.2	4827.9	1682.9	9159.1	107
Białko [g]	15%	79	26	35.1	16.7	77.9	99
Tłuszcz [g]	10%	70	17.1	57.6	13.1	87.9	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.6	14.8	6.9	30.4	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	28.4	0.7	31	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	10	0.1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.9	102.3	8.8	149.1	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	95.74	130.84	55.1	281.69	106
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.6	29.07	4.64	38.31	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.32	14.16	2.78	23.28	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32.74
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.23
Sód [mg]	0%	2000	1088.04	254.86	510.98	1853.89	93
Potas [mg]	10%	3500	746.46	2404.11	134.72	3285.3	94
Wapń [mg]	10%	833.33	304.46	173.86	68.02	546.36	66
Fosfor [mg]	10%	700	421.95	551.65	124.96	1098.57	157
Magnez [mg]	10%	302.5	82.75	138.23	9.71	230.7	76
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.27	5.81	0.58	8.68	130
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.03	91.66	7.19	157.9	84
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.9	0.04	0.99	9
witamina E [mg]	30%	3	0.71	8.39	0.05	9.16	306
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	1.05	0.02	1.24	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.71	0.22	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	5.53	9.84	0.16	15.54	111
Witamina C [mg]	55%	70	7.65	55	4.31	66.96	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.72	0.63	1.27	4.63	93

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-06-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	636.9	898.6	479.2	2014.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2659.3	3725.2	1994.3	8378.9	98
Białko [g]	15%	79	22.5	42.3	20.4	85.3	109
Tłuszcz [g]	10%	70	18.5	35.8	16.5	71	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.2	19	8.2	36.4	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	3.6	1.8	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	1.8	0.8	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.3	92.3	45.4	156.1	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	95.21	106.09	62.16	263.47	99
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.85	29.51	11.06	44.43	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.35	13.91	2.62	19.89	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.21
Sód [mg]	0%	2000	954.08	306.89	923.83	2184.8	109
Potas [mg]	10%	3500	366.57	2399.22	489.19	3254.99	93
Wapń [mg]	10%	833.33	289.74	172.66	201.81	664.21	80
Fosfor [mg]	10%	700	204.21	533.18	229.77	967.18	138
Magnez [mg]	10%	302.5	32.59	148.59	36.82	218.01	72
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.67	5.91	1.01	7.6	114
Witamina A [µg]	25%	188.33	52.93	112.03	17.19	182.16	96
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.14	0.09	0.27	2
witamina E [mg]	30%	3	0.22	2.73	0.56	3.52	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.45	0.09	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.51	0.32	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.27	15.81	1.66	17.75	127
Witamina C [mg]	55%	70	4.22	67.21	6.49	77.93	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.38	0.76	2.3	5.46	109

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-06-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	626.7	978.4	387.9	1993	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2611.4	4051.4	1616.2	8279.1	96
Białko [g]	15%	79	25.9	49.3	14.5	89.8	113
Tłuszcz [g]	10%	70	18.8	40.5	13.2	72.6	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.1	13.4	6.5	29.1	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	16.7	2	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	5.5	0.3	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	184.3	28.3	231.5	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	89.25	108.04	52.96	250.26	95
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.83	24.87	2.91	31.63	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.14	13.64	2.46	21.25	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.03
Sód [mg]	0%	2000	922.67	503.44	856.53	2282.65	114
Potas [mg]	10%	3500	531.61	2248.8	211.27	2991.69	85
Wapń [mg]	10%	833.33	319.41	125.85	21.09	466.36	56
Fosfor [mg]	10%	700	365.03	661.41	104.94	1131.4	161
Magnez [mg]	10%	302.5	80.28	134.39	15.4	230.08	76
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.17	5.54	0.93	8.65	130
Witamina A [µg]	25%	188.33	55.98	46.37	5.12	107.48	58
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	2.89	0.22	3.16	31
witamina E [mg]	30%	3	0.77	2.87	0.17	3.82	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.96	0.37	1.57	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.71	0.09	1.28	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.6	17.94	2.84	21.4	152
Witamina C [mg]	55%	70	5.41	27.82	3.07	36.31	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.3	1.25	2.14	5.7	114

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-06-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	618.5	908	623.2	2149.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2581.3	3787.8	2613.3	8982.5	104
Białko [g]	15%	79	24	33.8	13.1	71	90
Tłuszcz [g]	10%	70	17.6	25.6	16.3	59.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.8	6.4	6.9	22.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	6.2	8.8	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	4.7	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.7	34.8	0	80.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	90.8	139	107.03	336.83	126
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.77	24.87	27.71	56.35	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	2.76	10.95	3.88	17.6	71
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	24.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	62.12
Sód [mg]	0%	2000	875.44	184.71	603.43	1663.59	83
Potas [mg]	10%	3500	519.2	1877.91	35.14	2432.27	70
Wapń [mg]	10%	833.33	299.57	153.51	13.71	466.8	56
Fosfor [mg]	10%	700	275.99	380.89	6.57	663.47	94
Magnez [mg]	10%	302.5	40.93	104.06	4.87	149.87	50
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.38	4.57	0.38	6.34	96
Witamina A [µg]	25%	188.33	8.78	52.63	6.47	67.89	36
Witamina D [µg]	10%	10	0.28	0.14	0	0.43	4
witamina E [mg]	30%	3	0.31	3.58	0.02	3.92	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.38	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.48	0.01	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.23	5.44	0.06	7.73	55
Witamina C [mg]	55%	70	5.27	31.57	3.88	40.73	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.18	0.46	1.5	4.15	83

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-06-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	688.3	818.2	422	1928.6	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2875.8	3384.6	1758.8	8019.4	93
Białko [g]	15%	79	23.6	54.5	12.4	90.6	115
Tłuszcz [g]	10%	70	18.4	23.9	17	59.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.2	8.1	8	25.3	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.3	0.3	0	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	0.8	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	39.9	0.4	0	40.4	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	108.62	101.01	55.32	264.97	100
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.23	24.63	3.9	45.77	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.02	16.33	2.62	24.98	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.41
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.68
Sód [mg]	0%	2000	1589.93	250.89	865.33	2706.15	135
Potas [mg]	10%	3500	536.17	1829.36	133.69	2499.23	71
Wapń [mg]	10%	833.33	283.26	138.2	11.91	433.37	52
Fosfor [mg]	10%	700	292.68	361.9	10.62	665.22	96
Magnez [mg]	10%	302.5	42.49	144.47	6.22	193.19	64
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.48	3.74	0.47	5.7	85
Witamina A [µg]	25%	188.33	6.92	86.63	10.82	104.37	56
Witamina D [µg]	10%	10	0.21	0	0	0.22	2
witamina E [mg]	30%	3	0.31	2.54	0.43	3.29	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.5	0.02	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.31	0.01	0.78	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.58	6.89	0.42	9.9	70
Witamina C [mg]	55%	70	4.15	51.98	6.49	62.62	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.97	0.62	2.16	6.76	135

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-06-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	589.9	906.1	540.5	2036.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2460.3	3775.5	2248.9	8484.8	99
Białko [g]	15%	79	25	45.3	23.2	93.6	118
Tłuszcz [g]	10%	70	16.3	20.1	18.5	55	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.5	6.3	9.7	24.6	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	3.8	3.7	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	2.5	0.4	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.8	60.4	49.5	148.7	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	85.83	138.48	70.35	294.67	110
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.27	18.84	4.9	27.02	50
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.15	10.53	3.36	17.05	68
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.64
Sód [mg]	0%	2000	812.6	182.61	997.41	1992.63	100
Potas [mg]	10%	3500	553.55	1737.89	668.43	2959.88	85
Wapń [mg]	10%	833.33	312.69	205.74	328.44	846.88	102
Fosfor [mg]	10%	700	325.22	557.89	335.19	1218.32	174
Magnez [mg]	10%	302.5	53.15	150.21	45.71	249.08	83
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.11	5.42	0.98	7.52	113
Witamina A [µg]	25%	188.33	55.6	82.19	10.83	148.62	80
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.02	0.27	0.34	3
witamina E [mg]	30%	3	0.32	3.44	0.64	4.41	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.41	0.47	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.53	0.51	1.52	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.45	14.81	3.46	22.74	163
Witamina C [mg]	55%	70	4.28	49.31	6.49	60.09	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.03	0.45	2.49	4.98	100

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-06-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	609.4	1034	553.9	2197.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2535.7	4291.2	2309.9	9136.9	107
Białko [g]	15%	79	26.2	42.3	19.4	88.1	112
Tłuszcz [g]	10%	70	20.9	42.8	18.9	82.7	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.1	15.3	10.5	36	120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.9	15.4	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.8	3.7	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	148.2	77	0	225.2	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	79.65	124.83	76.52	281	106
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.14	26.03	25.5	68.68	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.23	15.28	2.62	22.14	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.11
Sód [mg]	0%	2000	1687.59	381.64	765.33	2834.57	141
Potas [mg]	10%	3500	543.77	2130.04	133.69	2807.52	81
Wapń [mg]	10%	833.33	242.9	174.93	11.91	429.75	51
Fosfor [mg]	10%	700	303.48	533.05	10.62	847.17	121
Magnez [mg]	10%	302.5	44.9	125.62	6.22	176.75	59
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.53	5.15	0.47	7.16	107
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.33	52.96	10.82	76.11	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.57	0.8	0	1.38	14
witamina E [mg]	30%	3	0.35	2.86	0.43	3.66	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	1.11	0.02	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.58	0.01	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.47	10.4	0.42	12.31	88
Witamina C [mg]	55%	70	4.33	31.77	6.49	42.61	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.21	0.95	1.91	7.08	141

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-06-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	586.7	891.5	532.9	2011.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2449	3732.6	2217.4	8399.2	97
Białko [g]	15%	79	21.4	19.3	24.5	65.3	82
Tłuszcz [g]	10%	70	17.3	25.2	17.1	59.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.9	11.8	9.1	29.9	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	4.1	1.6	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	1	0.2	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	39.3	21.1	79.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	86.5	151.27	70.26	308.04	116
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.3	47.93	4.9	56.14	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.11	11.35	3.36	17.83	70
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.05
Sód [mg]	0%	2000	941.83	101.91	1023.41	2067.15	103
Potas [mg]	10%	3500	415.57	1264.95	500.13	2180.66	62
Wapń [mg]	10%	833.33	308.64	156.79	321.69	787.13	95
Fosfor [mg]	10%	700	252.27	227.78	237.09	717.16	103
Magnez [mg]	10%	302.5	37.72	75.29	35.36	148.38	49
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.9	2.72	0.48	4.11	62
Witamina A [µg]	25%	188.33	55.74	111.67	10.83	178.25	95
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.09	0.05	0.19	2
witamina E [mg]	30%	3	0.29	0.99	0.57	1.86	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.23	0.11	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.31	0.44	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.49	3.34	0.67	4.51	33
Witamina C [mg]	55%	70	4.28	67	6.49	77.79	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.35	0.25	2.55	5.16	103

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2026-06-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	593.3	1083.3	394.8	2071.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2474.9	4497.2	1645.5	8617.6	101
Białko [g]	15%	79	22.4	45.2	15.2	83	104
Tłuszcz [g]	10%	70	18.1	42.5	12.7	73.4	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9	17.2	6.7	33	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.2	11.8	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.8	2.9	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	50.4	96.3	0.3	147.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	85.32	135.48	55.22	276.03	104
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	16.39	24.99	4.98	46.37	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.4	16.74	2.76	22.91	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	30.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.54
Sód [mg]	0%	2000	969.33	360.46	512.06	1841.86	92
Potas [mg]	10%	3500	612.22	2254.95	80.33	2947.52	83
Wapń [mg]	10%	833.33	308.01	187.25	24.03	519.29	62
Fosfor [mg]	10%	700	305.55	573.18	12.29	891.03	128
Magnez [mg]	10%	302.5	47.98	146.98	5.35	200.31	67
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.08	6.12	0.47	7.68	115
Witamina A [µg]	25%	188.33	19.22	91.11	6.87	117.21	62
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.75	0	0.84	9
witamina E [mg]	30%	3	0.65	2.66	0.01	3.32	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	1.05	0.01	1.19	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.62	0.01	1.13	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.74	10.81	0.07	12.63	90
Witamina C [mg]	55%	70	7.7	54.67	4.12	66.5	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.42	0.9	1.28	4.6	92

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2081.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8664.4	101
Białko [g]	15%	79	83.1	105
Tłuszcz [g]	10%	70	72.2	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	31.4	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	149.7	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	280.22	105
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	48.4	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	20.7	83
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	0%	2000	2248.13	112
Potas [mg]	10%	3500	2789.51	80
Wapń [mg]	10%	833.33	562.76	68
Fosfor [mg]	10%	700	893.43	128
Magnez [mg]	10%	302.5	195.97	65
Żelazo [mg]	10%	6.67	6.96	104
Witamina A [µg]	25%	188.33	120.13	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.92	9
witamina E [mg]	30%	3	4	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	13.49	96
Witamina C [mg]	55%	70	56.83	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	5.62	112