

Plan żywieniowy: dieta łatwostrawna, łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-07-11
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 - Sobota, 2026-07-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kiełbasa szynkowa z indyka 40.00g 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. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	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 pszenna) 1%, Pietruszka liście 0% 2. mięso drobiowe w sosie koperkowym 130.00g 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. 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. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 2 - Niedziela, 2026-07-12

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 350.00g 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% - 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% - 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% jogurt owocowy 100.00g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-07-13

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] - 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 jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%	- 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% - Risotto z mięsem i warzywami 300.00g składniki: Wieprzowina łopatka 39%, Ryż biały 23%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Seler korzeniowy 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% - 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: 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%

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-07-14

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Szynka z piersi kurczaka 40.00g [składniki: filet z kurczaka 78%, udko z kurczaka 18%, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, osłonka niejadalna, produkt bezglutenowy.] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Burak 23%, Porcja rosółowa z kurczaka 16%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Potrawka z kurczaka 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 82%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 3%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. 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. Pasta z białego sera 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15% 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%
Dzień: 5 - Środa, 2026-07-15		
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. 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 ziemniaczana zabieleną 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. Kopytka 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 73%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 22%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 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. 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, <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. Serek homogenizowany owocowy 150.00g

Dzień: 6 - Czwartek, 2026-07-16

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. Kiełbasa szynkowa z indyka 40.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 200.00g	1. Zupa 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 gotowane w sosie warzywnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 90%, Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 0%, Olej rzepakowy uniwersalny 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. buraczki 130.00g składniki: Burak 92%, Masło ekstra (mleko) 6%, Cukier 1%, 100% sok z cytryny 5 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. kiełbasa krakowska 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 55%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko roślinne (soja) stabilizatory E451 i E450, E452i, substancja żelująca E407,E407a, wzmacniacz smaku E621,cukry (maltodekstryna, dekstroza), błonnik roślinny, przeciwutleniacze E316, E301, aromaty (seler) , ekstrakt drożdżowy, białka mleka, hydrolizowane białko sojowe, przyprawy , substancja konserwująca E250.] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%
Dzień: 7 - Piątek, 2026-07-17		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Dżem wiśniowy niskosłodzony 50.00g 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. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	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. Jabłko 150.00g	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%

Dzień: 8 - Sobota, 2026-07-18

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Szynka z piersi kurczaka 40.00g [składniki: filet z kurczaka 78%, udko z kurczaka 18%, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, osłonka niejadalna, produkt bezglutenowy.] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	1. zupa ryżowa 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 38%, Marchew 20%, Ryż biały 13%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 13%, Por 3%, Pietruszka liście 1%, Czosnek 0% 2. 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. warzywa gotowane 130.00g składniki: Brokuły 33%, Pietruszka korzeń 33%, Marchew 33%, masło 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. Twarożek 60.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 9 - Niedziela, 2026-07-19

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kielbasa 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 jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%	1. rosół drobiowy z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 46%, makaron durum 14% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 2. mięso z szynki wieprzowej duszone 130.00g 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. 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, 2026-07-20

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Szynka wieprzowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe (73%), sól, przyprawy, skrobia (ryżowa) (ziemniaczana), błonnik (pszenny bezglutenowy) , stabilizatory: E451,E452, białko wieprzowe, substancje zagęszczające:E407 ,E415 , wzmacniacz 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. Kasza jaglana na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza jaglana 13%	1. Zupa grysikowa 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 24%, Marchew 24%, Kasza manna (pszenica) 12%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Por 12%, Pietruszka liście 2%, masło 2% 2. Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 350.00g składniki: Makaron dwujajeczny (jaja), mąka pszenna) 37%, Wieprzowina szynka surowa 24%, Koncentrat pomidorowy 30% 12%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Cebula 11%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. Kielbasa 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%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2026-07-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	662.4	834.6	387	1884.1	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2764	3450.7	1613.1	7827.9	92
Białko [g]	15%	79	27.2	58.3	13.9	99.5	126
Tłuszcz [g]	10%	70	18.2	23.9	13.2	55.5	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.2	6.5	6	21.8	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	1.8	0	3.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.3	1.8	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.8	59.8	0	103.7	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	96.94	101.29	53.32	251.56	94
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.51	24.53	3.32	32.37	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	2.62	16.51	2.46	21.6	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	19.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.21
Sód [mg]	0%	2000	983.94	310.31	910.53	2204.79	111
Potas [mg]	10%	3500	660.52	2247.79	42.97	2951.29	84
Wapń [mg]	10%	833.33	342.33	148.94	14.34	505.61	61
Fosfor [mg]	10%	700	321.84	609.46	6.84	938.15	134
Magnez [mg]	10%	302.5	51.65	178.64	5.05	235.35	78
Żelazo [mg]	10%	6.67	1	4.39	0.44	5.83	88
Witamina A [µg]	25%	188.33	17.3	88.35	5.12	110.77	59
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0	0	0.08	1
witamina E [mg]	30%	3	0.58	3.17	0.09	3.85	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.6	0.01	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.46	0.02	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.46	18.82	0.06	21.35	152
Witamina C [mg]	55%	70	7.87	53.01	3.07	63.96	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.45	0.77	2.27	5.51	111

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2026-07-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	635.1	919.3	451.7	2006.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2649.8	3803	1884.5	8337.4	98
Białko [g]	15%	79	24.3	54.8	15.3	94.5	119
Tłuszcz [g]	10%	70	18.6	34.8	14.9	68.4	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.7	11.8	7.5	29.2	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.4	12.6	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	6	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.3	240.3	0	285.6	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	92.7	99.26	64.25	256.22	96
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.49	28.16	13.58	46.23	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.38	11.78	2.46	17.63	71
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	30.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.29
Sód [mg]	0%	2000	928.38	454.81	902.53	2285.72	114
Potas [mg]	10%	3500	703.03	2450.79	42.97	3196.81	91
Wapń [mg]	10%	833.33	360.66	134.15	14.34	509.15	61
Fosfor [mg]	10%	700	375.44	731.3	6.84	1113.6	159
Magnez [mg]	10%	302.5	52.62	144.69	5.05	202.37	67
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.4	6.66	0.44	8.51	128
Witamina A [µg]	25%	188.33	69.88	52.28	5.12	127.29	68
Witamina D [µg]	10%	10	0.23	2.91	0	3.15	31
witamina E [mg]	30%	3	0.72	2.15	0.09	2.98	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.46	0.01	0.9	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.76	0.02	1.33	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	3.17	17.02	0.06	20.25	145
Witamina C [mg]	55%	70	7.91	31.37	3.07	42.35	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.32	1.13	2.25	5.71	114

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2026-07-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	630.7	1285.9	380.3	2297	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2632.5	5322.1	1584.7	9539.4	111
Białko [g]	15%	79	22.5	44.5	15.8	82.9	105
Tłuszcz [g]	10%	70	17.9	73.7	11.8	103.5	148
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9	23.8	5.9	38.8	129
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	29.5	0	31.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	9.6	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	129.2	0	147.7	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	96.64	114.6	52.87	264.12	99
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.71	29.8	2.91	37.43	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.32	12.55	2.46	21.34	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	35.09
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	49.97
Sód [mg]	0%	2000	1056.04	270.26	882.53	2208.84	111
Potas [mg]	10%	3500	609.66	1772.5	42.97	2425.15	69
Wapń [mg]	10%	833.33	301.58	252.51	14.34	568.43	68
Fosfor [mg]	10%	700	337.71	509.65	6.84	854.21	122
Magnez [mg]	10%	302.5	68.71	110.76	5.05	184.53	62
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.09	5.18	0.44	7.72	116
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.03	48.22	5.12	112.38	60
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.87	0	0.91	9
witamina E [mg]	30%	3	0.63	7.43	0.09	8.17	272
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.91	0.01	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.69	0.02	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.55	7.4	0.06	9.03	64
Witamina C [mg]	55%	70	7.65	28.93	3.07	39.66	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.64	0.67	2.2	5.52	111

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2026-07-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	732.4	744.3	404.5	1881.2	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3060	3087.7	1685.3	7833.2	92
Białko [g]	15%	79	27.1	41.2	16.2	84.6	107
Tłuszcz [g]	10%	70	17.7	21.6	13	52.4	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.9	7.7	6.8	23.5	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.1	4.2	0.7	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	2.4	0.1	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	39.6	67.6	8.4	115.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	117.73	100.91	55.9	274.56	103
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	19.52	30.4	5.49	55.41	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.62	14.62	2.62	23.87	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.69
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.63
Sód [mg]	0%	2000	1633.43	421.62	513.44	2568.49	129
Potas [mg]	10%	3500	598.09	2656.73	201.76	3456.6	99
Wapń [mg]	10%	833.33	324.66	154.73	68.82	548.22	66
Fosfor [mg]	10%	700	333	517.19	124.7	974.9	140
Magnez [mg]	10%	302.5	53.11	154.61	11.73	219.46	73
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.37	4.96	0.57	6.92	105
Witamina A [µg]	25%	188.33	7.22	63.33	10.88	81.44	44
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.02	0.04	0.12	1
witamina E [mg]	30%	3	0.36	2.68	0.46	3.5	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.46	0.04	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.46	0.23	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.37	17.15	0.51	22.05	158
Witamina C [mg]	55%	70	4.33	37.99	6.53	48.86	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.08	1.05	1.28	6.42	129

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2026-07-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	774.1	1034.7	563.9	2372.8	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3217.5	4324.7	2349.3	9891.6	115
Białko [g]	15%	79	27.4	32.9	20.9	81.3	104
Tłuszcz [g]	10%	70	34.8	26.9	20	81.8	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	15.7	10.4	10.5	36.7	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	6.1	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	2.9	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	69	0	88.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	87.75	169.46	74.92	332.13	125
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	16.93	20.51	24.92	62.37	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.4	12.51	2.46	18.39	74
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.09
Sód [mg]	0%	2000	1446.83	131.46	970.53	2548.82	128
Potas [mg]	10%	3500	476.32	2278.39	42.97	2797.69	80
Wapń [mg]	10%	833.33	303.51	144.83	14.34	462.68	55
Fosfor [mg]	10%	700	219.6	403.63	6.84	630.08	90
Magnez [mg]	10%	302.5	35.38	125.48	5.05	165.92	55
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.72	4.76	0.44	5.92	89
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.84	63.19	5.12	81.16	44
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.26	0	0.31	3
witamina E [mg]	30%	3	0.56	2.24	0.09	2.91	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.52	0.01	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.43	0.02	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.65	6.98	0.06	7.7	55
Witamina C [mg]	55%	70	7.7	37.91	3.07	48.7	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.61	0.32	2.42	6.37	128

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2026-07-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	601.4	1005.5	382.5	1989.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2502.7	4171.4	1595.5	8269.7	97
Białko [g]	15%	79	26.5	42.2	12.9	81.8	103
Tłuszcz [g]	10%	70	19.8	42	12.7	74.5	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.9	17	6.1	33.1	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.7	12.2	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	2.4	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	145.3	75.9	0	221.3	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	79.72	119.51	54.51	253.75	95
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.18	28.17	3.77	49.13	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.23	14.79	2.62	21.66	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32.42
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.56
Sód [mg]	0%	2000	1757.59	312.22	905.33	2975.15	149
Potas [mg]	10%	3500	576.17	2373.52	133.69	3083.39	88
Wapń [mg]	10%	833.33	241.46	126.79	11.91	380.17	45
Fosfor [mg]	10%	700	310.68	505.7	10.62	827.01	118
Magnez [mg]	10%	302.5	47.42	145.74	6.22	199.39	66
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.5	6.21	0.47	8.19	123
Witamina A [µg]	25%	188.33	11.43	60.86	10.82	83.12	44
Witamina D [µg]	10%	10	0.57	0.73	0	1.3	13
witamina E [mg]	30%	3	0.29	1.55	0.43	2.28	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	1.03	0.02	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.52	0.01	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.39	11.3	0.42	14.13	101
Witamina C [mg]	55%	70	4.35	36.52	6.49	47.37	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.39	0.78	2.26	7.43	149

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2026-07-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	803.9	883.8	417.7	2105.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3362.6	3674.7	1740.4	8777.9	102
Białko [g]	15%	79	22.3	37	12.4	71.8	91
Tłuszcz [g]	10%	70	23.3	30	16.9	70.3	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.3	15.2	8	33.6	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3	5.9	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	2.5	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	96.7	0	115.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	127.41	121.49	54.26	303.18	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	28.81	49.06	2.91	80.79	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.37	14.47	2.46	22.3	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.63
Sód [mg]	0%	2000	505.17	436.56	862.53	1804.27	90
Potas [mg]	10%	3500	554.11	2665.94	42.97	3263.03	93
Wapń [mg]	10%	833.33	318.51	508.84	14.34	841.7	101
Fosfor [mg]	10%	700	394.28	694.94	6.84	1096.07	156
Magnez [mg]	10%	302.5	86.58	155.63	5.05	247.27	82
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.4	5.65	0.44	8.5	128
Witamina A [µg]	25%	188.33	57.37	112.3	5.12	174.79	93
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	1.45	0	1.55	16
witamina E [mg]	30%	3	0.93	2.44	0.09	3.47	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.57	0.01	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.94	0.02	1.43	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.96	11.05	0.06	12.07	86
Witamina C [mg]	55%	70	3.09	67.38	3.07	73.55	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.26	1.09	2.15	4.51	90

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2026-07-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	589.9	963.2	398.6	1951.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2460.3	3983.4	1661.4	8105.2	95
Białko [g]	15%	79	25	49.7	15.4	90.1	115
Tłuszcz [g]	10%	70	16.3	42.8	12.7	71.9	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.5	15.7	6.7	31	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	11.7	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	2.4	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.8	96.3	0.3	135.6	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	85.83	98.6	55.87	240.31	90
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.27	25.23	5.75	34.26	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.15	13.88	2.62	19.66	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.02
Sód [mg]	0%	2000	812.6	341.51	512.76	1666.88	84
Potas [mg]	10%	3500	553.55	1470.3	143.51	2167.37	62
Wapń [mg]	10%	833.33	312.69	192.79	20.25	525.75	63
Fosfor [mg]	10%	700	325.22	450.6	16.61	792.45	112
Magnez [mg]	10%	302.5	53.15	96.43	7.06	156.65	52
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.11	4.85	0.48	6.45	97
Witamina A [µg]	25%	188.33	55.6	77.1	10.86	143.57	77
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.75	0	0.8	8
witamina E [mg]	30%	3	0.32	3	0.43	3.77	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.84	0.02	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.55	0.02	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.45	7.62	0.43	12.52	89
Witamina C [mg]	55%	70	4.28	46.26	6.51	57.06	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.03	0.85	1.28	4.16	84

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2026-07-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	627.5	1025.9	464.9	2118.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2617.4	4243.6	1938.8	8799.9	103
Białko [g]	15%	79	24.6	52.8	16.3	93.8	119
Tłuszcz [g]	10%	70	17.4	46	15.5	79	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.7	16.3	7.5	32.6	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	20	0	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	5.3	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	40.4	194	0	234.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	94.68	102.82	65.18	262.69	100
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.57	28.17	15.11	46.85	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.16	11.89	2.62	20.68	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.36
Sód [mg]	0%	2000	1237.24	404.45	913.33	2555.03	128
Potas [mg]	10%	3500	660.06	2373.64	133.69	3167.41	91
Wapń [mg]	10%	833.33	306.17	128.47	11.91	446.55	53
Fosfor [mg]	10%	700	409.89	669.78	10.62	1090.3	157
Magnez [mg]	10%	302.5	80.14	137.57	6.22	223.94	73
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.31	6.77	0.47	9.57	144
Witamina A [µg]	25%	188.33	57.53	52.28	10.82	120.64	65
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	3.02	0	3.09	31
witamina E [mg]	30%	3	0.3	2.28	0.43	3.02	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	1.08	0.02	1.24	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.73	0.01	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.97	19.14	0.42	22.54	161
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	3.09	1.01	2.28	6.38	128

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2026-07-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	639.5	1156.4	388.5	2184.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2667.2	4810.1	1619	9096.4	106
Białko [g]	15%	79	22.4	49.6	14.6	86.7	110
Tłuszcz [g]	10%	70	21.4	37.8	12.9	72.2	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.5	13.4	6	30	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	9.2	0.6	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.6	3.1	0.7	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	91	31	140.9	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	89.68	159.18	53.7	302.57	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.37	28.58	3.68	35.64	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.54	15.48	2.62	21.65	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.68
Sód [mg]	0%	2000	906.53	248.72	847.83	2003.08	99
Potas [mg]	10%	3500	450.33	1724.03	269.59	2443.97	70
Wapń [mg]	10%	833.33	301.21	178.18	16.41	495.8	59
Fosfor [mg]	10%	700	291.02	488.51	96.57	876.12	126
Magnez [mg]	10%	302.5	67.15	126.12	18.82	212.11	70
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.29	5.92	0.83	9.06	136
Witamina A [µg]	25%	188.33	54.34	58	17.19	129.54	69
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.74	0.03	0.82	7
witamina E [mg]	30%	3	0.25	2.96	0.52	3.74	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.92	0.05	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.57	0.1	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.01	8.67	1.51	11.2	80
Witamina C [mg]	55%	70	4.25	34.8	6.49	45.55	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.26	0.62	2.11	5	99

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2079.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8647.9	101
Białko [g]	15%	79	86.7	110
Tłuszcz [g]	10%	70	73	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	31	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	158.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	274.11	103
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	48.05	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	20.88	84
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	0%	2000	2282.11	114
Potas [mg]	10%	3500	2895.27	83
Wapń [mg]	10%	833.33	528.41	63
Fosfor [mg]	10%	700	919.29	131
Magnez [mg]	10%	302.5	204.7	68
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.67	115
Witamina A [µg]	25%	188.33	116.47	62
Witamina D [µg]	10%	10	1.21	12
witamina E [mg]	30%	3	3.77	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	15.28	109
Witamina C [mg]	55%	70	50.92	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	5.7	114