

Plan żywieniowy: dieta łatwostrawna, łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-08-11
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 - Wtorek, 2026-08-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twarożek 60.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 2. Masło 10.00g 3. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 4. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 5. kółeczka miodowe z mlekiem 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 81%, kółeczka miodowe śniadaniowe 19%	1. Zupa brokułowa z makaronem 350.00g składniki: Brokuły 28%, Porcja rosołowa 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. Pulpety z mięsa wieprzowego 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 78%, bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% 4. Marchew 130.00g 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. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 2 - Środa, 2026-08-12

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] - Pomidor 50.00g Masto 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%	- 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 pszenna) 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%, masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 1% - 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% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2% - Jabłko 100.00g	- Pasta z białego sera 50.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15% 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: 3 - Czwartek, 2026-08-13

I śniadanie	obiad	kolacja
- Żurek z jajkiem 350.00g składniki: barszcz biały zakwas 38%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEX (seler korzeniowy) 27%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Ziemniaki średnie 10% Poledwica sopocka 40.00g [składniki: Poledwica sopocka: mięso wieprzowe schab 70%, woda, sól, białko sojowe, substancja żelująca E407 stabilizator E451, błonnik pszenny, białko wieprzowe przeciwutleniacz E301, glukoza, substancja konserwująca E250,] 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% 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 gotowane w sosie warzywnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 90%, Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 0%, Olej rzepakowy uniwersalny 0% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% - buraczki 130.00g składniki: Burak 92%, Masło ekstra (mleko) 6%, Cukier 1%, 100% sok z cytryny 5 1% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	szynka konserwowa 60.00g [składniki: mięso wieprzowe (58%), woda, mięso z kurczaka 15%, skórki wieprzowe, sól, skrobia ziemniaczana, izolat białko sojowe, stabilizatory: E451i E452i E450i , substancje zagęszczające E407a E407, błonnik pszenny i bambusowy, dekstroza, glukoza, białko wieprzowe, aromaty (gluten) wzmacniacze smaku E621, E635, przeciwutleniacze E316, E301, substancja konserwująca E250] - 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: 4 - Piątek, 2026-08-14

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 jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%	- Zupa jarzynowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 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% - Risotto z mięsem i warzywami 300.00g składniki: Wieprzowina łopatką 39%, Ryż biały 23%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Seler korzeniowy 3% - 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%	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] - 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% jogurt owocowy 100.00g
Dzień: 5 - Sobota, 2026-08-15		
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] - 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 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% - 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 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 krakowska 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 55%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko roślinne (soja) stabilizatory E451 i E450, E452i, substancja żelująca E407,E407a, wzmacniacz smaku E621,cukry (maltodekstryna, dekstroza), błonnik roślinny, przeciwutleniacze E316, E301, aromaty (seler) , ekstrakt drożdżowy, białka mleka, hydrolizowane białko sojowe, przyprawy , substancja konserwująca E250.] - Salata 30.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-08-16

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 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. 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]	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 150.00g 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 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. 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,] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Serek homogenizowany owocowy 150.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-08-17

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 , wzmacniacze smaku: E621, przeciwutleniacze :E301,sromat (soja) , substancja konserwująca E250 . Może zawierać :gorczycę, gluten, mleko, jaja, seler] 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. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	1. 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% 2. Kopytka 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 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. polędwica 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. 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: 8 - Wtorek, 2026-08-18

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% - Kasza manna na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	- 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% - 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 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% - Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 9 - Środa, 2026-08-19

I śniadanie	obiad	kolacja
- Dżem wiśniowy niskosłodzony 40.00g bułka maślana 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, sól, cukier, cukier waniliowy, margaryna , woda, jaja płynne, drożdże] Masło 10.00g Kajzerki 50.00g - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	- 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% - 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%	polędwica 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] - Pomidor 50.00g [składniki: pomidor] 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: 10 - Czwartek, 2026-08-20

I śniadanie	obiad	kolacja
- Żurek z jajkiem 350.00g składniki: barszcz biały zakwas 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 200.00g	- 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% - Potrawka wieprzowa 2016 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenica) 3% - 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 pszenica) 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] - Kawa inka na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2026-08-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	682.2	997.1	422	2101.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2846.8	4134.5	1758.8	8740.2	101
Białko [g]	15%	79	26.4	38.6	12.4	77.5	98
Tłuszcz [g]	10%	70	18.5	45.6	17	81.2	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.6	21.1	8	38.8	130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	9.9	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	2.4	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.8	94.4	0	112.2	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	103.73	113.56	55.32	272.63	103
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	28.12	26.47	3.9	58.5	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.95	15.71	2.62	24.29	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	33.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.74
Sód [mg]	0%	2000	868.47	431.45	865.33	2165.26	108
Potas [mg]	10%	3500	323.63	2221.7	133.69	2679.03	76
Wapń [mg]	10%	833.33	519.45	167.63	11.91	698.99	83
Fosfor [mg]	10%	700	194.42	497.28	10.62	702.34	101
Magnez [mg]	10%	302.5	29.58	137.9	6.22	173.72	58
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.89	5.11	0.47	13.48	202
Witamina A [µg]	25%	188.33	30.18	103.85	10.82	144.85	77
Witamina D [µg]	10%	10	1.61	0.78	0	2.4	24
witamina E [mg]	30%	3	0.12	2.69	0.43	3.25	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.95	0.02	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.61	0.01	1.54	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	7.57	9.22	0.42	17.22	123
Witamina C [mg]	55%	70	18.1	62.31	6.49	86.91	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.17	1.07	2.16	5.41	108

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2026-08-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	632.5	1148.5	384.8	2165.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2641.9	4784.5	1604.5	9031.1	106
Białko [g]	15%	79	22.3	46.6	14.4	83.4	105
Tłuszcz [g]	10%	70	17.6	34.4	12.5	64.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.1	11.8	6.6	27.6	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	6.2	9.7	0.6	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	3	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.3	97	7	149.4	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	96.49	167.34	53.69	317.53	119
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.52	34.37	3.92	42.83	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.51	14.05	2.08	19.65	78
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.71
Sód [mg]	0%	2000	886.48	192.95	504.75	1584.18	79
Potas [mg]	10%	3500	575.37	2109.36	63.51	2748.26	78
Wapń [mg]	10%	833.33	289.83	137.91	55.29	483.03	59
Fosfor [mg]	10%	700	276.03	497.24	96.24	869.52	124
Magnez [mg]	10%	302.5	42.04	135.06	7.21	184.32	61
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.39	5.39	0.33	7.12	107
Witamina A [µg]	25%	188.33	58.63	55.06	2.25	115.95	61
Witamina D [µg]	10%	10	0.28	0.76	0.03	1.08	11
witamina E [mg]	30%	3	0.73	2.49	0.03	3.26	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.95	0.01	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.57	0.17	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.58	9.73	0.07	12.39	89
Witamina C [mg]	55%	70	7.64	33.04	1.35	42.03	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.21	0.48	1.26	3.96	79

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2026-08-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	612.4	980.4	384.7	1977.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2548.1	4071.9	1604.8	8224.9	97
Białko [g]	15%	79	26.1	40.4	13.4	80	101
Tłuszcz [g]	10%	70	21.1	38.1	12.5	71.8	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.5	15.3	6.2	32.1	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	4	13.3	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	2.3	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.1	86.3	0	232.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	79.9	123.52	55.16	258.59	97
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.32	30.03	3.95	51.31	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.23	14.03	2.62	20.89	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.79
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.37
Sód [mg]	0%	2000	1696.79	342.87	749.33	2789	139
Potas [mg]	10%	3500	569.69	2191.24	133.69	2894.64	83
Wapń [mg]	10%	833.33	244.7	183.98	11.91	440.6	52
Fosfor [mg]	10%	700	313.2	494.03	10.62	817.87	118
Magnez [mg]	10%	302.5	43.1	125.35	6.22	174.68	57
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.64	6.35	0.47	8.48	127
Witamina A [µg]	25%	188.33	7.23	61.07	10.82	79.13	42
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.75	0	1.48	15
witamina E [mg]	30%	3	0.34	1.85	0.43	2.63	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.99	0.02	1.41	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.55	0.01	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.84	9.7	0.42	12.97	92
Witamina C [mg]	55%	70	4.33	36.64	6.49	47.47	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.24	0.85	1.87	6.97	139

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2026-08-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	630.7	1056.4	464.9	2152	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2631.6	4387	1938.8	8957.5	105
Białko [g]	15%	79	22.9	31.6	16.3	70.8	90
Tłuszcz [g]	10%	70	18.3	51.4	15.5	85.3	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9	13.2	7.5	29.8	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	25.2	0	26.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	9	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	89.4	0	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	95.26	121.6	65.18	282.04	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.61	28.72	15.11	47.44	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.16	13.46	2.62	22.25	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	33.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.1
Sód [mg]	0%	2000	1213.24	232.66	913.33	2359.24	119
Potas [mg]	10%	3500	518.94	2302.25	133.69	2954.9	85
Wapń [mg]	10%	833.33	304.01	163.7	11.91	479.63	57
Fosfor [mg]	10%	700	333.93	501.4	10.62	845.96	122
Magnez [mg]	10%	302.5	67.54	130.91	6.22	204.67	67
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.06	5.46	0.47	8	120
Witamina A [µg]	25%	188.33	53.33	90.18	10.82	154.34	82
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.78	0	0.82	8
witamina E [mg]	30%	3	0.29	7.77	0.43	8.5	283
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.95	0.02	1.09	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.65	0.01	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.19	9.15	0.42	10.77	77
Witamina C [mg]	55%	70	4.23	54.1	6.49	64.83	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.03	0.58	2.28	5.89	119

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2026-08-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	667.4	914.6	378.1	1960.3	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2784.2	3782.3	1577.2	8143.7	94
Białko [g]	15%	79	27.8	54.2	12.9	95	120
Tłuszcz [g]	10%	70	18.5	35.3	12.7	66.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.3	10.7	6.1	26.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	12.6	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	6.8	0	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.8	222.4	0	244.3	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	97.05	98.28	53.45	248.79	93
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.65	24.67	2.78	32.11	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	2.62	13.34	2.46	18.43	74
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	30.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.95
Sód [mg]	0%	2000	943.94	490.91	902.53	2337.39	117
Potas [mg]	10%	3500	519.4	2380.82	42.97	2943.21	84
Wapń [mg]	10%	833.33	340.17	128.04	14.34	482.56	58
Fosfor [mg]	10%	700	245.88	747.9	6.84	1000.64	143
Magnez [mg]	10%	302.5	39.05	143.78	5.05	187.89	63
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.75	5.39	0.44	6.58	99
Witamina A [µg]	25%	188.33	13.1	46.37	5.12	64.59	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	2.86	0	2.91	30
witamina E [mg]	30%	3	0.58	2.98	0.09	3.66	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.49	0.01	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.76	0.02	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.68	17.08	0.06	17.83	127
Witamina C [mg]	55%	70	7.86	27.82	3.07	38.75	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.35	1.22	2.25	5.84	117

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2026-08-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	613.2	907	569.1	2089.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2559.1	3749.6	2370.7	8679.5	102
Białko [g]	15%	79	22.3	61	21.6	105	132
Tłuszcz [g]	10%	70	18.5	29.2	20	67.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.3	10	11	30.4	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.3	3.6	2	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	1.9	0.3	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.5	86.8	28.3	162.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	89.53	103.71	75.62	268.87	101
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.52	28.44	25.5	71.47	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.37	14.95	2.62	20.95	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.77
Sód [mg]	0%	2000	914.28	323.7	919.33	2157.31	108
Potas [mg]	10%	3500	551.43	2279	301.99	3132.43	90
Wapń [mg]	10%	833.33	358.14	147.08	18.66	523.88	63
Fosfor [mg]	10%	700	319.41	599.45	108.72	1027.6	148
Magnez [mg]	10%	302.5	49.15	176.92	16.57	242.65	79
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.01	5.37	0.97	7.35	111
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.58	55.39	10.82	78.8	42
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.05	0.22	0.36	4
witamina E [mg]	30%	3	0.32	2.29	0.5	3.12	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.56	0.38	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.44	0.09	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.19	19.95	3.21	24.37	175
Witamina C [mg]	55%	70	4.49	33.23	6.49	44.22	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.28	0.8	2.29	5.39	108

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2026-08-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	656.9	978.3	460.5	2095.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2738.1	4090.2	1920.4	8748.8	101
Białko [g]	15%	79	23	30.7	16.3	70.1	89
Tłuszcz [g]	10%	70	22.9	24.3	15.5	62.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.7	9	7.5	27.3	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.3	6.6	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	2.9	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	73.3	0	92.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	90.37	163.64	64.12	318.13	120
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.61	24.99	14.12	42.73	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.51	12.94	2.46	19.92	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.31
Sód [mg]	0%	2000	906.67	195.75	910.53	2012.96	101
Potas [mg]	10%	3500	471.31	2275.8	42.97	2790.09	79
Wapń [mg]	10%	833.33	308.61	170.83	14.34	493.79	60
Fosfor [mg]	10%	700	355.58	378.11	6.84	740.54	106
Magnez [mg]	10%	302.5	76.23	124.05	5.05	205.34	68
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.86	5.79	0.44	8.09	122
Witamina A [µg]	25%	188.33	51.11	66.18	5.12	122.41	65
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.27	0	0.32	3
witamina E [mg]	30%	3	0.62	2.32	0.09	3.04	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.49	0.01	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.43	0.02	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.51	6.47	0.06	7.05	50
Witamina C [mg]	55%	70	2.49	39.71	3.07	45.27	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.26	0.48	2.27	5.03	101

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2026-08-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	634.5	796.7	473.2	1904.5	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2646.7	3309.6	1970.8	7927.2	93
Białko [g]	15%	79	24.9	43.2	18.7	86.9	111
Tłuszcz [g]	10%	70	18.8	20	16.3	55.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.7	8.5	8.2	26.6	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.4	0.1	1.1	4.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.6	1	0.1	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.2	0	14.4	59.6	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	91.53	116.45	62.97	270.96	102
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.47	24.05	11.15	38.67	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.27	16.19	2.62	22.08	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.79
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.44
Sód [mg]	0%	2000	924.15	238.71	981.33	2144.19	107
Potas [mg]	10%	3500	613.69	2109.23	353.29	3076.21	88
Wapń [mg]	10%	833.33	364.46	123.23	197.31	685	83
Fosfor [mg]	10%	700	358.49	377.53	143.82	879.85	126
Magnez [mg]	10%	302.5	53.07	131.37	24.22	208.67	69
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.41	4.4	0.65	6.47	97
Witamina A [µg]	25%	188.33	64.01	93.05	10.82	167.89	89
Witamina D [µg]	10%	10	0.23	0	0.05	0.28	3
witamina E [mg]	30%	3	0.33	2.24	0.47	3.05	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.46	0.07	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.33	0.24	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.78	7.06	0.58	10.42	74
Witamina C [mg]	55%	70	4.48	55.83	6.49	66.81	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.31	0.59	2.45	5.36	107

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2026-08-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	848.7	950.5	390.3	2189.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3555.5	3955.7	1627.2	9138.5	106
Białko [g]	15%	79	21.3	35.6	13.9	70.9	90
Tłuszcz [g]	10%	70	21.7	31.8	13.3	66.9	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10	11.6	6	27.8	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	7.7	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	2	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.2	43.2	0	60.5	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	143.86	136.78	53.84	334.48	125
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	28.95	25.9	3.27	58.13	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.46	17.01	2.08	25.57	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.89
Sód [mg]	0%	2000	1193.83	216.34	911.33	2321.5	117
Potas [mg]	10%	3500	442.03	1694.27	6.79	2143.1	61
Wapń [mg]	10%	833.33	280.74	144.96	7.86	433.56	52
Fosfor [mg]	10%	700	246.42	423.32	1.17	670.93	95
Magnez [mg]	10%	302.5	41.77	113.27	2.62	157.67	52
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.43	4.63	0.25	6.31	94
Witamina A [µg]	25%	188.33	10.05	92	2.19	104.25	55
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0.48	0	0.58	6
witamina E [mg]	30%	3	0.47	2.57	0	3.05	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.79	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.46	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.72	8.08	0	8.81	63
Witamina C [mg]	55%	70	2.88	55.2	1.31	59.4	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.98	0.54	2.27	5.8	117

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2026-08-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	603.1	938.4	556.1	2097.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2509.3	3887.5	2313.2	8710.1	102
Białko [g]	15%	79	27.6	38.7	25.5	92	116
Tłuszcz [g]	10%	70	19.5	42.9	18.4	80.9	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.8	15.9	10.1	35.8	120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.5	11.7	2.4	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	3.6	0.3	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.5	47.1	29.9	219.6	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	79.65	105.46	72.09	257.21	97
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.14	27.3	6.41	50.86	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.23	16.91	3.39	24.54	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	33.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	48.85
Sód [mg]	0%	2000	1679.59	395.9	649.76	2725.26	136
Potas [mg]	10%	3500	566.81	2140.66	564.34	3271.82	93
Wapń [mg]	10%	833.33	241.82	163.34	374.03	779.21	94
Fosfor [mg]	10%	700	316.08	438.81	355.75	1110.65	159
Magnez [mg]	10%	302.5	47.78	128.75	40.56	217.1	72
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.43	4.78	0.6	6.82	102
Witamina A [µg]	25%	188.33	9.03	246.74	11.19	266.97	142
Witamina D [µg]	10%	10	0.55	0.55	0.09	1.2	13
witamina E [mg]	30%	3	0.36	3.51	0.61	4.49	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.89	0.12	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.49	0.66	1.66	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.45	9.13	0.76	14.36	102
Witamina C [mg]	55%	70	4.33	40.13	6.71	51.19	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.19	0.98	1.62	6.81	136

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2073.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8630.1	101
Białko [g]	15%	79	83.1	105
Tłuszcz [g]	10%	70	70.3	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	30.2	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	144.1	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	282.92	106
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	49.41	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	21.86	88
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	0%	2000	2259.63	113
Potas [mg]	10%	3500	2863.37	82
Wapń [mg]	10%	833.33	550.02	66
Fosfor [mg]	10%	700	866.59	124
Magnez [mg]	10%	302.5	195.67	65
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.87	118
Witamina A [µg]	25%	188.33	129.92	69
Witamina D [µg]	10%	10	1.14	12
witamina E [mg]	30%	3	3.81	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	13.62	97
Witamina C [mg]	55%	70	54.69	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	5.64	113