

Plan żywieniowy: dieta łatwostrawna, łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-06-21
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 - Niedziela, 2026-06-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. 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,] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Kasza manna na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	1. 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 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. 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 żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 60%, woda, skrobia ziemniaczana, kukurydziana, regulator kwasowości E325,sól, białko sojowe , stabilizatory E450, E451, E450, E452, cukry (glukoza) substancje żelująceE407, E415, substancja zagęszczająca E416, białko wieprzowe, przeciwutleniacz E316, E301,wzmacniacz smaku E621, E631, E627, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, aromaty, tłuszcz spożywczy, laktoza(mleko) , ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250. Może zawierać surowce zawierające: gluten, jaja, gorczycę, seler] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-06-22

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. 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. 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. Szynka wieprzowa gotowana 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%

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-06-23

I śniadanie	obiad	kolacja
1. 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] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	1. Zupa grysikowa 2016 350.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna (pszenica) 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 78%, bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. 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. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%

Dzień: 4 - Środa, 2026-06-24

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. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Kasza jaglana na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza jaglana 13%	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. Kopytka 300.00g 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. Szynka wieprzowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (73%),sól, przyprawy, skrobia (ryżowa) (ziemniaczana), błonnik (pszenny bezglutenowy) , stabilizatory: E451,E452, białko wieprzowe, substancje zagęszczające:E407 ,E415 , wzmacniacze smaku: E621, przeciwutleniacze :E301,sromat (soja) , substancja konserwująca E250 . Może zawierać :gorczycę, gluten, mleko, jaja, seler] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. jogurt owocowy 100.00g

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-06-25

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 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.] 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 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. 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: 6 - Piątek, 2026-06-26

I śniadanie	obiad	kolacja
1. 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,] 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 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. 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% 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. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50.00g 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%

Dzień: 7 - Sobota, 2026-06-27

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Szynka wieprzowa gotowana 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 kukurydziane z mlekiem 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	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. Potrawka z kurczaka 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 82%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 3%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1% 4. Marchewka oprószana 150.00g 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 żywiecka 60.00g [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>, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250. Może zawierać surowce zawierające: gluten, jaja, gorczycę, seler] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-06-28

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, 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. Płatki jaglane na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	1. rosół drobiowy z makaronem 500.00g składniki: Kurczak tuszka 46%, makaron durum 14% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRa 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. buraczki 130.00g składniki: Burak 92%, Masło ekstra (mleko) 6%, Cukier 1%, 100% sok z cytryny S 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	1. szynka wieprzowa 50.00g [składniki: do wytworzenia 100g produktu zużyto 103gszynki wieprzowej, sól, cukier, białko wieprzowe, koncentrat białka serwatkowego mleka, błonnik pszenny, aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 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: 9 - Poniedziałek, 2026-06-29

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 ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%	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. Pierogi ruskie 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 25%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%, Jaja kurze całe (jaja) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2% 4. Jabłko 150.00g	1. Pasta twarogowa 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 94%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Szczypiorek 2% 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: 10 - Wtorek, 2026-06-30

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kiełbasa krakowska sucha 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 owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	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. Ryba z pieca 120.00g składniki: ryba panga 93%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 2% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki 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. szynka konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (58%), woda, mięso z kurczaka 15%, skórki wieprzowe, sól, skrobia ziemniaczana, izolat białko sojowe, stabilizatory: E451i E452i E450i , substancje zagęszczające E407a E407, błonnik pszenny i bambusowy, dekstroza, glukoza, białko wieprzowe, aromaty (gluten) wzmacniacze smaku E621, E635, przeciwutleniacze E316, E301, substancja konserwująca E250] 2. 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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-06-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	638.9	824	466.8	1929.7	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2665	3409.7	1943.7	8018.5	94
Białko [g]	15%	79	24.9	53.8	19.4	98.3	125
Tłuszcz [g]	10%	70	18.8	25.2	15.6	59.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.8	7.4	8	25.3	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.4	8.8	7	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.6	5	0.8	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.2	169	48.1	262.4	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	92.59	99.07	62.05	253.71	95
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.46	24.85	10.29	39.61	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.43	13.71	2.46	19.61	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.4
Sód [mg]	0%	2000	926.95	427.41	898.53	2252.89	112
Potas [mg]	10%	3500	704.41	2413.25	410.17	3527.83	101
Wapń [mg]	10%	833.33	362.03	128.67	202.89	693.6	82
Fosfor [mg]	10%	700	362.27	734.84	225.09	1322.21	189
Magnez [mg]	10%	302.5	54.24	148.13	33.4	235.78	78
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.44	5.14	1.47	8.06	121
Witamina A [µg]	25%	188.33	69.71	49.1	5.12	123.94	66
Witamina D [µg]	10%	10	0.23	2.19	0.35	2.78	28
witamina E [mg]	30%	3	0.67	3.26	0.36	4.3	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.44	0.5	0.22	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.63	0.34	1.52	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	3.15	25.54	2.63	31.33	224
Witamina C [mg]	55%	70	7.9	29.46	3.07	40.44	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.31	1.06	2.24	5.63	112

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-06-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	635.4	977.2	444.5	2057.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2650.3	4077.1	1849.5	8577	100
Białko [g]	15%	79	24.2	35.9	14.7	74.9	96
Tłuszcz [g]	10%	70	18.5	26.7	18.9	64.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9	9.7	8.3	27.1	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.1	10.2	4.1	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	2.9	0.6	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.3	102.7	22.9	169	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	94.61	152.71	54.15	301.48	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.54	27.8	3.99	35.34	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.16	13.38	2.62	22.17	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.82
Sód [mg]	0%	2000	1167.24	196.85	913.83	2277.92	114
Potas [mg]	10%	3500	627.66	2131.63	277.24	3036.54	87
Wapń [mg]	10%	833.33	307.61	143.55	14.61	465.77	56
Fosfor [mg]	10%	700	402.69	494.81	94.77	992.29	143
Magnez [mg]	10%	302.5	77.62	137.62	14.77	230.02	76
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.35	5.69	0.92	8.97	134
Witamina A [µg]	25%	188.33	58.43	82.72	10.82	151.98	81
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0.78	0.24	1.09	11
witamina E [mg]	30%	3	0.36	2.95	0.52	3.85	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.95	0.27	1.37	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.58	0.11	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.05	9.75	2.37	14.18	102
Witamina C [mg]	55%	70	4.23	49.63	6.49	60.35	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.91	0.49	2.28	5.69	114

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-06-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	617.7	991.9	540.5	2150.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2576	4124	2248.9	8949	104
Białko [g]	15%	79	23	41.1	23.2	87.4	110
Tłuszcz [g]	10%	70	19.1	34.5	18.5	72.2	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.2	12.9	9.7	31.9	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	14.6	3.7	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	4	0.4	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	138.8	49.5	207.1	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	89.52	134.04	70.35	293.93	110
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.65	26.25	4.9	34.82	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.89	14.77	3.36	23.03	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	30.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.71
Sód [mg]	0%	2000	777.87	464.13	997.41	2239.42	112
Potas [mg]	10%	3500	507.49	2365.29	668.43	3541.22	101
Wapń [mg]	10%	833.33	315.09	166.45	328.44	810	97
Fosfor [mg]	10%	700	361.25	587	335.19	1283.45	184
Magnez [mg]	10%	302.5	78.66	147.66	45.71	272.03	90
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.05	7.11	0.98	10.14	153
Witamina A [µg]	25%	188.33	54.03	66.42	63.77	184.22	98
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.09	0.27	1.41	14
witamina E [mg]	30%	3	0.71	2.03	0.64	3.39	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.93	0.47	1.63	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.61	0.51	1.58	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.57	10.71	3.46	14.74	106
Witamina C [mg]	55%	70	4.24	39.85	6.49	50.59	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.94	1.16	2.49	5.59	112

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-06-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	612.3	1111.4	491.2	2214.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2554.9	4634.7	2047.8	9237.5	108
Białko [g]	15%	79	22.8	32.1	14.8	69.8	89
Tłuszcz [g]	10%	70	18	39.5	19.2	76.8	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9	19.6	9.4	38.1	127
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	5.6	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.6	3	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	76.8	0	95.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	90.09	161.89	65.06	317.05	119
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.26	22.28	13.71	40.26	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.7	14.21	2.46	20.38	82
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.87
Sód [mg]	0%	2000	941.33	144.26	862.53	1948.12	97
Potas [mg]	10%	3500	541.05	1945.84	42.97	2529.88	72
Wapń [mg]	10%	833.33	298.78	190.16	14.34	503.29	61
Fosfor [mg]	10%	700	294.8	409.1	6.84	710.75	101
Magnez [mg]	10%	302.5	68.32	118.04	5.05	191.42	64
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.33	5.37	0.44	8.14	123
Witamina A [µg]	25%	188.33	60.04	108.96	5.12	174.13	93
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.3	0	0.35	3
witamina E [mg]	30%	3	0.58	3.21	0.09	3.9	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.5	0.01	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.48	0.02	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.38	5.39	0.06	6.84	49
Witamina C [mg]	55%	70	7.67	65.38	3.07	76.12	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.35	0.36	2.15	4.87	97

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-06-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	604.6	1000.7	404.5	2009.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2515.2	4136.7	1685.3	8337.2	98
Białko [g]	15%	79	27.9	40.7	16.2	84.8	108
Tłuszcz [g]	10%	70	19.5	55.3	13	87.9	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.8	23.8	6.8	40.5	136
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.5	17.4	0.7	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	3.4	0.1	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.8	109.6	8.4	260.9	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	79.72	89.17	55.9	224.8	85
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.22	27.52	5.49	50.24	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.23	13.36	2.62	20.22	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	35.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	47.09
Sód [mg]	0%	2000	1605.59	383.68	513.44	2502.72	125
Potas [mg]	10%	3500	571.85	2031.54	201.76	2805.16	80
Wapń [mg]	10%	833.33	242.18	213.02	68.82	524.04	63
Fosfor [mg]	10%	700	318.96	478.26	124.7	921.94	132
Magnez [mg]	10%	302.5	48.86	121.55	11.73	182.15	60
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.43	4.35	0.57	6.36	95
Witamina A [µg]	25%	188.33	7.23	48.79	10.88	66.91	36
Witamina D [µg]	10%	10	0.55	0.8	0.04	1.4	14
witamina E [mg]	30%	3	0.36	2.59	0.46	3.43	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.99	0.04	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.58	0.23	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.58	9.29	0.51	14.39	103
Witamina C [mg]	55%	70	4.33	29.27	6.53	40.15	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.01	0.95	1.28	6.25	125

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-06-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	586.4	1183	384.1	2153.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2447.3	4906.4	1600.6	8954.4	104
Białko [g]	15%	79	21	41.9	14.6	77.6	99
Tłuszcz [g]	10%	70	17.9	58.7	12.9	89.6	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.3	15.3	6	30.7	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.1	24.7	0.6	28.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	9	0.6	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42.1	83.7	31	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	85.57	125.34	52.64	263.57	99
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	16.57	26.56	2.69	45.83	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.4	12.32	2.46	18.2	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	34.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.2
Sód [mg]	0%	2000	906.03	226.76	845.03	1977.82	98
Potas [mg]	10%	3500	610.96	2159.39	178.87	2949.23	84
Wapń [mg]	10%	833.33	308.91	154.46	18.84	482.21	58
Fosfor [mg]	10%	700	298.08	495.73	92.79	886.61	127
Magnez [mg]	10%	302.5	43.66	125.64	17.65	186.96	62
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.11	4.88	0.8	6.8	102
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.84	55.62	11.49	79.97	43
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	0.76	0.03	1.02	10
witamina E [mg]	30%	3	0.62	6.96	0.18	7.77	259
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.92	0.04	1.36	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.61	0.11	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.88	8.99	1.14	13.02	93
Witamina C [mg]	55%	70	7.7	33.37	3.07	44.15	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.26	0.56	2.11	4.94	98

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-06-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	730.2	889	388.7	2008	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3047.8	3677.8	1620.4	8346.2	97
Białko [g]	15%	79	23.7	54.7	14.8	93.4	118
Tłuszcz [g]	10%	70	22.9	29.8	12.3	65.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.6	9.1	6	25.8	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	5	3.4	7.1	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	2.6	0.9	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	35.6	52	40.5	128.1	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	108.73	105.85	54.84	269.43	102
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.3	26.28	3.95	47.54	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.02	17.29	2.62	25.94	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.28
Sód [mg]	0%	2000	1633.53	1059.24	893.33	3586.1	180
Potas [mg]	10%	3500	516.37	2138.83	310.81	2966.02	85
Wapń [mg]	10%	833.33	280.02	143.63	15.69	439.34	53
Fosfor [mg]	10%	700	281.52	554.29	112.68	948.51	135
Magnez [mg]	10%	302.5	41.05	174.64	18.64	234.35	78
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.45	3.85	1.5	6.81	103
Witamina A [µg]	25%	188.33	6.92	48.6	10.82	66.35	36
Witamina D [µg]	10%	10	0.23	0	0.36	0.6	6
witamina E [mg]	30%	3	0.33	3.17	0.7	4.2	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.56	0.22	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.41	0.13	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.9	16.83	3.33	22.07	158
Witamina C [mg]	55%	70	4.15	29.16	6.49	39.81	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.08	2.64	2.23	8.96	180

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-06-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	631	1093.3	453.9	2178.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2632.9	4521.2	1892	9046.3	106
Białko [g]	15%	79	24.3	66.9	18.2	109.5	139
Tłuszcz [g]	10%	70	18.6	41	14.1	73.8	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.9	13.5	7.3	29.9	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	15.1	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	7.3	0	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	287.2	0	306	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	91.24	117.22	63.67	272.13	102
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.86	30.74	13.71	49.33	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	2.62	14.25	2.46	19.34	78
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.87
Sód [mg]	0%	2000	946.54	528.31	882.53	2357.39	117
Potas [mg]	10%	3500	464.3	2798.35	42.97	3305.63	94
Wapń [mg]	10%	833.33	293.27	161.34	14.34	468.95	56
Fosfor [mg]	10%	700	212.27	878.65	6.84	1097.77	157
Magnez [mg]	10%	302.5	34.36	166.37	5.05	205.79	68
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.71	7.82	0.44	8.97	135
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.67	60.3	5.12	125.09	67
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	3.85	0	3.9	39
witamina E [mg]	30%	3	0.56	2.72	0.09	3.39	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.54	0.01	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.9	0.02	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.65	21.53	0.06	22.24	159
Witamina C [mg]	55%	70	7.66	36.18	3.07	46.92	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.36	1.32	2.2	5.89	117

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-06-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	629.7	1134.3	407.8	2172	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2628.8	4734	1698.8	9061.7	106
Białko [g]	15%	79	24.8	40	16.9	81.7	103
Tłuszcz [g]	10%	70	16.9	30.9	13.1	61	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.8	8.4	6.9	24.2	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	7.9	0.8	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	5.2	0.1	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.8	24.5	8.8	71.1	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	94.74	179.77	55.76	330.28	125
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.42	33.88	5.41	42.72	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.35	16.45	2.65	22.45	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.94
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.58
Sód [mg]	0%	2000	819.68	131.57	511.68	1462.93	74
Potas [mg]	10%	3500	503.37	1946.53	197.9	2647.81	76
Wapń [mg]	10%	833.33	292.62	138.62	64.24	495.49	60
Fosfor [mg]	10%	700	288.45	476.52	129.28	894.26	127
Magnez [mg]	10%	302.5	46.63	117.93	11.42	175.99	58
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.85	4.82	0.59	6.27	94
Witamina A [µg]	25%	188.33	52.93	58.75	11.18	122.87	65
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.12	0.04	0.21	1
witamina E [mg]	30%	3	0.3	4.28	0.47	5.06	169
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.5	0.04	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.52	0.24	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.25	6.66	0.52	11.44	82
Witamina C [mg]	55%	70	4.22	35.25	6.71	46.18	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.04	0.32	1.27	3.65	74

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-06-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	708.8	768.6	549.6	2027.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2948.6	3183.7	2291.6	8423.9	98
Białko [g]	15%	79	27.9	49.8	19.4	97.2	123
Tłuszcz [g]	10%	70	26.8	20.4	18.9	66.2	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	11.7	7	10.5	29.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	7	0.1	0	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	0.7	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.3	0	0	48.3	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	89.61	100.96	75.46	266.04	100
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.46	25.34	24.51	54.33	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.05	15.07	2.46	22.59	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.69
Sód [mg]	0%	2000	1113.87	279.3	762.53	2155.7	108
Potas [mg]	10%	3500	752.65	1842.37	42.97	2638	76
Wapń [mg]	10%	833.33	315.54	133.49	14.34	463.37	56
Fosfor [mg]	10%	700	464.03	320.42	6.84	791.3	113
Magnez [mg]	10%	302.5	91.71	108.05	5.05	204.82	68
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.84	3.72	0.44	7	106
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.73	92.67	5.12	157.53	84
Witamina D [µg]	10%	10	0.34	0	0	0.34	3
witamina E [mg]	30%	3	1.25	2.63	0.09	3.98	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	0.34	0.01	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.31	0.02	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	3.71	5.48	0.06	9.26	66
Witamina C [mg]	55%	70	7.66	55.6	3.07	66.34	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.78	0.69	1.9	5.38	108

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2090.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8695.2	102
Białko [g]	15%	79	87.5	111
Tłuszcz [g]	10%	70	71.7	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	30.3	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	170.5	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	279.24	105
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	44	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	21.39	86
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	0%	2000	2276.1	114
Potas [mg]	10%	3500	2994.73	86
Wapń [mg]	10%	833.33	534.61	64
Fosfor [mg]	10%	700	984.91	141
Magnez [mg]	10%	302.5	211.93	70
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.75	117
Witamina A [µg]	25%	188.33	125.3	67
Witamina D [µg]	10%	10	1.31	13
witamina E [mg]	30%	3	4.33	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.08	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	15.95	114
Witamina C [mg]	55%	70	51.11	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	5.69	114