

Plan żywieniowy: dieta łatwostrawna, łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2026-07-21
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 - Wtorek, 2026-07-21		
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. 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 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% 6. jogurt owocowy 100.00g

Dzień: 2 - Środa, 2026-07-22

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Szynka z piersi kurczaka 40.00g [składniki: filet z kurczaka 78%, udko z kurczaka 18%, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, osłonka niejadalna, produkt bezglutenowy.] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	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. 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 100.00g	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 żelujące E407, E415, substancja zagęszczająca E416, białko wieprzowe, przeciwutleniacz E316, E301, wzmacniacz smaku E621, E631, E627, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, aromaty, tłuszcz spożywczy, laktoza(mleko), ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250. Może zawierać surowce zawierające: gluten, jaja, gorczycę, seler] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-07-23

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. Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica sopocka: mięso wieprzowe schab 70%, woda, sól, białko sojowe, substancja żelująca E407 stabilizator E451, błonnik pszenny, białko wieprzowe przeciwutleniacz E301, glukoza, substancja konserwująca E250,] 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 200.00g	1. Zupa 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. 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 100%, Sól biała 0% 4. buraczki 130.00g składniki: Burak 92%, Masło ekstra (mleko) 6%, Cukier 1%, 100% sok z cytryny S 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. szynka konserwowa 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] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 4 - Piątek, 2026-07-24

I śniadanie	obiad	kolacja
kiełbasa krakowska 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 55%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko roślinne (soja) stabilizatory E451 i E450, E452i, substancja żelująca E407,E407a, wzmacniacz smaku E621,cukry (maltodekstryna, dekstroza), błonnik roślinny, przeciwutleniacze E316, E301, aromaty (seler) , ekstrakt drożdżowy, białka mleka, hydrolizowane białko sojowe, przyprawy , substancja konserwująca E250.] - Salata 30.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%	- Zupa 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% - Makaron z sosem truskawkowym 350.00g składniki: Truskawki 47%, makaron durum 28% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 19%, Cukier 5%, cukier waniliowy dr oetker 1% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	- Twarożek 60.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% - Pomidor 50.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 5 - Sobota, 2026-07-25

I śniadanie	obiad	kolacja
szynka wieprzowa 40.00g [składniki: do wytworzenia 100g produktu zużyto 103gszynki wieprzowej, sól, cukier, białko wieprzowe, koncentrat białka serwatkowego mleka, błonnik pszenny, aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	- Zupa jarzynowa z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 29%, Marchew 15%, Kalafior 11%, Pietruszka korzeń 8%, makaron durum 8% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Brokuły 7%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3%, masło 1% - mięso z szynki wieprzowej duszone 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 95%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% - 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 szynkowa z kurczaka 50.00g - Salata 30.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-07-26

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>, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250. Może zawierać surowce zawierające: gluten, jaja, gorczycę, seler] - Salata 30.00g Masto 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Płatki jaglane na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	- rosół drobiowy z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 46%, makaron durum 14% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% - Pulpety z mięsa wieprzowego 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 78%, bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% - Marchewka oprószana 130.00g składniki: Marchew 92%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	- Polędwica z piersi kurczaka 50.00g - Pomidor 50.00g Masto 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-07-27

I śniadanie	obiad	kolacja
Szynka wieprzowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe (73%),sól, przyprawy, skrobia (ryżowa) (ziemniaczana), błonnik (pszenny bezglutenowy) , stabilizatory: E451,E452, białko wieprzowe, substancje zagęszczające;E407 ,E415 , wzmacniacze smaku: E621, przeciwutleniacze :E301,sromat (soja) , substancja konserwująca E250 . Może zawierać :gorczycę, gluten, mleko, jaja, seler] - Salata 30.00g Masto 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	- Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Burak 23%, Porcja rosółowa z kurczaka 16%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - 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%, Bazylija 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%	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, <u>sojowe</u>),przyprawy,wzmacniacz smaku E621 , E635 , przeciwutleniacze E331, gorczyca,aromaty, ekstrakt przypraw, substancje konserwujące 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: 8 - Wtorek, 2026-07-28

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 średnio 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 24%, Kasza jęczmienna perlowa 16%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Koper ogrodowy 4%, Por 2%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 2% - mięso drobiowe w sosie koperkowym 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koper ogrodowy 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% - warzywa gotowane 130.00g składniki: Brokuły 33%, Pietruszka korzeń 33%, Marchew 33%, masło 1% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	kiełbasa krakowska 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 55%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko roślinne (soja) stabilizatory E451 i E450, E452i, substancja żelująca E407,E407a, wzmacniacz smaku E621,cukry (maltodekstryna, dekstroza), błonnik roślinny, przeciwutleniacze E316, E301, aromaty (seler) , ekstrakt drożdżowy, białka mleka, hydrolizowane białko sojowe, przyprawy , substancja konserwująca E250.] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Serek homogenizowany owocowy (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Środa, 2026-07-29

I śniadanie	obiad	kolacja
- Kiełbasa szynkowa z indyka 40.00g - Salata 30.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	- zupa ryżowa 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 38%, Marchew 20%, Ryż biały 13%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 13%, Por 3%, Pietruszka liście 1%, Czosnek 0% - zapiekanka makaronowa z mięsem i warzywami 350.00g składniki: Brokuły 23%, Marchew 23%, makaron durum 22% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Wieprzowina szynka surowa 22%, Pietruszka korzeń 8%, Koper ogrodowy 3%, Masło ekstra (mleko) 0% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	- Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g Masło 10.00g bułka maślana 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, sól, cukier, cukier waniliowy, margaryna , woda, jaja płynne, drożdże] Kajzerki 50.00g - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-07-30

I śniadanie	obiad	kolacja
- Żurek z jajkiem 350.00g składniki: barszcz biały zakwas 38%, włoszczyzna mrożona paski hortex 27%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Ziemniaki średnio 10% - 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 ziemniaczana zabelana 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 53%, Skrzydło kurczaka 11%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3% - 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 średnio 100%, Sól biała 0% - Marchewka oprószana 130.00g składniki: Marchew 92%, Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	- Pasta twarogowa 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 94%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Szczypiorek 2% - Pomidor 50.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 11 - Piątek, 2026-07-31

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.] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	- 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% - Kopytka 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 73%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 22%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% - Sos koperkowy 100.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 43%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 28%, Pieprz czarny MIELONY 2% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	Szynka wieprzowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (73%),sól, przyprawy, skrobia (ryżowa) (ziemniaczana), błonnik (pszenny bezglutenowy) , stabilizatory: E451,E452, białko wieprzowe, substancje zagęszczające:E407 ,E415 , wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze :E301,sromat (soja) , substancja konserwująca E250 . Może zawierać :gorczycę, gluten, mleko, jaja, seler] - 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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2026-07-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	682.2	838.2	495.6	2016.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2846.8	3474.9	2066.1	8388	98
Białko [g]	15%	79	26.4	40.7	14.8	82	104
Tłuszcz [g]	10%	70	18.5	31.3	19.2	69.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.6	17.2	9.4	36.3	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	0.6	0	2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	1	0	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.8	19.7	0	37.5	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	103.73	103.57	66.12	273.44	103
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	28.12	25.74	14.7	68.57	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.95	15.38	2.62	23.96	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.31
Sód [mg]	0%	2000	868.47	248.71	865.33	1982.52	98
Potas [mg]	10%	3500	323.63	2050.09	133.69	2507.42	72
Wapń [mg]	10%	833.33	519.45	166.72	11.91	698.08	83
Fosfor [mg]	10%	700	194.42	353.39	10.62	558.45	80
Magnez [mg]	10%	302.5	29.58	124.28	6.22	160.09	53
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.89	4.44	0.47	12.81	192
Witamina A [µg]	25%	188.33	30.18	143.9	10.82	184.9	98
Witamina D [µg]	10%	10	1.61	0.08	0	1.69	17
witamina E [mg]	30%	3	0.12	3.14	0.43	3.7	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.41	0.02	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.41	0.01	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	7.57	5.51	0.42	13.51	96
Witamina C [mg]	55%	70	18.1	86.34	6.49	110.94	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.17	0.62	2.16	4.95	98

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2026-07-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	594.3	1133.5	376.1	2103.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2478.7	4715	1568.4	8762.2	102
Białko [g]	15%	79	25	51.1	13.6	89.8	114
Tłuszcz [g]	10%	70	16.3	34.7	12	63.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.5	7.9	5.9	22.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	8	5.9	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	4.9	0.7	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.8	24.9	33.7	97.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	86.89	158.89	53.59	299.38	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.26	30.09	2.91	37.28	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.31	15.69	2.46	21.47	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.42
Sód [mg]	0%	2000	815.4	142.75	722.53	1680.69	84
Potas [mg]	10%	3500	644.27	1606.36	190.57	2441.21	69
Wapń [mg]	10%	833.33	310.26	151.79	17.49	479.55	57
Fosfor [mg]	10%	700	329	456.84	91.89	877.74	125
Magnez [mg]	10%	302.5	54.32	129.68	15.4	199.42	66
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.14	4.02	1.29	6.47	96
Witamina A [µg]	25%	188.33	61.3	48.87	5.12	115.3	62
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.12	0.3	0.47	4
witamina E [mg]	30%	3	0.66	4.4	0.32	5.39	180
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.53	0.17	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.48	0.12	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.82	6.42	2.48	13.73	98
Witamina C [mg]	55%	70	7.7	29.32	3.07	40.1	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.03	0.35	1.8	4.2	84

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2026-07-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	612.4	858.1	384.7	1855.3	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2548.1	3551.5	1604.8	7704.5	91
Białko [g]	15%	79	26.1	43.1	13.4	82.7	105
Tłuszcz [g]	10%	70	21.1	37	12.5	70.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.5	18.1	6.2	34.9	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	4	8.3	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	2	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.1	120.8	0	266.9	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	79.9	91.54	55.16	226.61	85
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.32	31.21	3.95	52.49	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.23	12.01	2.62	18.87	76
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	33.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	49.89
Sód [mg]	0%	2000	1696.79	339.52	749.33	2785.65	139
Potas [mg]	10%	3500	569.69	2176.59	133.69	2879.99	82
Wapń [mg]	10%	833.33	244.7	220.67	11.91	477.28	56
Fosfor [mg]	10%	700	313.2	504.55	10.62	828.39	119
Magnez [mg]	10%	302.5	43.1	132.22	6.22	181.55	60
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.64	5.13	0.47	7.26	109
Witamina A [µg]	25%	188.33	7.23	54.5	10.82	72.55	39
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.18	0	0.91	9
witamina E [mg]	30%	3	0.34	2.11	0.43	2.89	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.41	0.02	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.49	0.01	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.84	14.8	0.42	18.07	129
Witamina C [mg]	55%	70	4.33	32.7	6.49	43.53	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.24	0.84	1.87	6.96	139

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2026-07-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	673.1	891.5	398.6	1963.3	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2812	3732.6	1661.4	8206.1	95
Białko [g]	15%	79	23.4	19.3	15.4	58.1	74
Tłuszcz [g]	10%	70	19	25.2	12.7	57.1	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.8	11.8	6.7	28.4	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	4.1	0	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	1	0	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.4	39.3	0.3	61.1	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	102.32	151.27	55.87	309.47	116
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.53	47.93	5.75	57.22	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.5	11.35	2.62	17.48	70
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.69
Sód [mg]	0%	2000	969.2	101.91	512.76	1583.88	79
Potas [mg]	10%	3500	420.5	1264.95	143.51	1828.97	52
Wapń [mg]	10%	833.33	335.64	156.79	20.25	512.69	61
Fosfor [mg]	10%	700	237.11	227.78	16.61	481.52	69
Magnez [mg]	10%	302.5	37.18	75.29	7.06	119.54	39
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.7	2.72	0.48	3.91	59
Witamina A [µg]	25%	188.33	60.9	111.67	10.86	183.44	97
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.09	0	0.15	2
witamina E [mg]	30%	3	0.24	0.99	0.43	1.67	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.23	0.02	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.31	0.02	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.31	3.34	0.43	4.09	29
Witamina C [mg]	55%	70	4.41	67	6.51	77.93	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.42	0.25	1.28	3.95	79

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2026-07-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	738.5	906.5	384.1	2029.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3086.2	3750.7	1600.6	8437.6	99
Białko [g]	15%	79	26.4	43.5	14.6	84.6	107
Tłuszcz [g]	10%	70	18.2	41.8	12.9	73.1	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.2	16.3	6	31.5	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	17	0.6	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.6	4.1	0.6	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.1	148.6	31	199.8	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	118.9	92.57	52.64	264.12	100
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	8.77	30.11	2.69	41.58	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.78	12.64	2.46	21.89	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.34
Sód [mg]	0%	2000	1748.23	393.04	845.03	2986.3	149
Potas [mg]	10%	3500	552.01	2409.72	178.87	3140.62	90
Wapń [mg]	10%	833.33	319.35	185.19	18.84	523.38	62
Fosfor [mg]	10%	700	252.54	592.55	92.79	937.9	134
Magnez [mg]	10%	302.5	40.24	141.67	17.65	199.58	66
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.23	6.81	0.8	8.84	133
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.92	98.47	11.49	122.89	65
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	2.12	0.03	2.21	22
witamina E [mg]	30%	3	0.62	2.44	0.18	3.25	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	1.03	0.04	1.19	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.73	0.11	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.76	15.36	1.14	17.28	123
Witamina C [mg]	55%	70	7.75	59.08	3.07	69.91	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.37	0.98	2.11	7.46	149

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2026-07-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	617.9	978.4	471.4	2067.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2578.8	4051.4	1961.3	8591.7	100
Białko [g]	15%	79	24.1	49.3	22.2	95.6	121
Tłuszcz [g]	10%	70	17.6	40.5	14.8	73	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.8	13.4	7.7	30	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	6.2	16.7	1.2	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	5.5	0.2	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.7	184.3	38.2	268.3	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	90.4	108.04	62.16	260.61	98
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.55	24.87	11.06	39.49	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	2.46	13.64	2.62	18.73	76
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	30.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.32
Sód [mg]	0%	2000	873.34	503.44	913.83	2290.62	115
Potas [mg]	10%	3500	491.66	2248.8	517.99	3258.46	93
Wapń [mg]	10%	833.33	298.22	125.85	200.46	624.54	75
Fosfor [mg]	10%	700	276.53	661.41	245.52	1183.48	169
Magnez [mg]	10%	302.5	41.47	134.39	40.42	216.29	71
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.36	5.54	0.88	7.78	116
Witamina A [µg]	25%	188.33	7.07	46.37	13.07	66.52	36
Witamina D [µg]	10%	10	0.28	2.89	0.05	3.23	33
witamina E [mg]	30%	3	0.4	2.87	0.57	3.84	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.96	0.1	1.28	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.71	0.3	1.49	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.22	17.94	5.39	25.56	183
Witamina C [mg]	55%	70	4.24	27.82	6.49	38.56	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.18	1.25	2.28	5.72	115

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2026-07-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	653.7	1126.6	391.4	2171.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2724	4671.9	1631.5	9027.5	106
Białko [g]	15%	79	23	39.7	13.9	76.7	97
Tłuszcz [g]	10%	70	22.9	56.1	13.3	92.4	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.7	13.9	6	30.8	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	25.2	0	27.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	9	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	88	0	106.8	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	89.85	119.53	54.38	263.76	99
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.65	31.04	4.31	39.01	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.89	12.75	2.62	20.27	82
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	35.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.13
Sód [mg]	0%	2000	905.87	291.05	913.33	2110.26	106
Potas [mg]	10%	3500	507.49	2156.8	133.69	2797.99	80
Wapń [mg]	10%	833.33	315.09	180.47	11.91	507.47	61
Fosfor [mg]	10%	700	361.25	470.21	10.62	842.09	121
Magnez [mg]	10%	302.5	78.66	124.21	6.22	209.1	69
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.05	5.91	0.47	8.44	127
Witamina A [µg]	25%	188.33	54.03	58.61	10.82	123.47	66
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.77	0	0.81	8
witamina E [mg]	30%	3	0.71	7.03	0.43	8.19	273
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.9	0.02	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.62	0.01	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.57	8.48	0.42	9.48	68
Witamina C [mg]	55%	70	4.24	35.16	6.49	45.91	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.26	0.72	2.28	5.27	106

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2026-07-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	634.5	803.7	531.1	1969.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2646.7	3337.5	2215.5	8199.7	96
Białko [g]	15%	79	24.9	45.4	19.8	90.2	115
Tłuszcz [g]	10%	70	18.8	19.6	16.6	55.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.7	6.9	8.5	25.3	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.4	1.5	0	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.6	1.9	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.2	54.8	0	100.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	91.53	116.67	75.57	283.78	106
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.47	23.94	24.02	51.43	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.27	16.33	2.62	22.23	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.57
Sód [mg]	0%	2000	924.15	293.25	971.33	2188.73	110
Potas [mg]	10%	3500	613.69	2494.15	133.69	3241.54	93
Wapń [mg]	10%	833.33	364.46	132.99	11.91	509.36	61
Fosfor [mg]	10%	700	358.49	605.84	10.62	974.96	140
Magnez [mg]	10%	302.5	53.07	162.83	6.22	222.13	74
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.41	5	0.47	6.89	103
Witamina A [µg]	25%	188.33	64.01	94.56	10.82	169.4	90
Witamina D [µg]	10%	10	0.23	0	0	0.23	2
witamina E [mg]	30%	3	0.33	2.82	0.43	3.59	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.55	0.02	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.48	0.01	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.78	18.06	0.42	21.28	152
Witamina C [mg]	55%	70	4.48	56.73	6.49	67.71	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.31	0.73	2.42	5.47	110

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2026-07-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	677.3	922.4	551.4	2151.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2830.4	3829.7	2311	8971.2	105
Białko [g]	15%	79	24	42.2	10.8	77.1	97
Tłuszcz [g]	10%	70	17	32.2	16.1	65.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.5	10.1	7.1	25.9	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	7.6	0.6	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	1.6	0.6	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	39.2	43.2	0	82.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	108.44	121.29	91.64	321.38	121
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.94	27.19	28.25	62.38	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.02	15.9	3.12	25.05	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.71
Sód [mg]	0%	2000	1650.73	256.92	385.33	2292.98	115
Potas [mg]	10%	3500	542.65	1427.41	87.34	2057.42	59
Wapń [mg]	10%	833.33	280.02	155.22	20.91	456.15	56
Fosfor [mg]	10%	700	290.16	366.21	41.22	697.6	99
Magnez [mg]	10%	302.5	46.81	89.95	13.42	150.2	49
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.34	3.94	0.88	6.17	92
Witamina A [µg]	25%	188.33	11.12	91.62	11.72	114.47	61
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.48	0.05	0.6	7
witamina E [mg]	30%	3	0.26	2.96	0.31	3.53	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.68	0.04	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.44	0.04	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.13	6.5	0.42	9.07	64
Witamina C [mg]	55%	70	4.17	54.97	3.88	63.03	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.12	0.64	0.96	5.73	115

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2026-07-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	603.1	839.7	407.8	1850.8	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2509.3	3485.5	1698.8	7693.7	90
Białko [g]	15%	79	27.6	33.3	16.9	77.9	98
Tłuszcz [g]	10%	70	19.5	34.5	13.1	67.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.8	12.7	6.9	29.4	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.5	14.5	0.8	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	3.5	0.1	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.5	90.3	8.8	241.7	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	79.65	103.74	55.76	239.15	90
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.14	25.45	5.41	48.01	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.23	13.75	2.65	20.63	83
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.74
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.31
Sód [mg]	0%	2000	1679.59	372.74	511.68	2564.02	129
Potas [mg]	10%	3500	566.81	2550.62	197.9	3315.34	95
Wapń [mg]	10%	833.33	241.82	127.25	64.24	433.33	52
Fosfor [mg]	10%	700	316.08	522.47	129.28	967.85	138
Magnez [mg]	10%	302.5	47.78	147.09	11.42	206.3	69
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.43	4.69	0.59	6.72	100
Witamina A [µg]	25%	188.33	9.03	71	11.18	91.22	49
Witamina D [µg]	10%	10	0.55	0.89	0.04	1.49	15
witamina E [mg]	30%	3	0.36	2.3	0.47	3.14	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	1.03	0.04	1.21	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.55	0.24	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.45	12.95	0.52	17.93	129
Witamina C [mg]	55%	70	4.33	35.22	6.71	46.28	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.19	0.93	1.27	6.41	129

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Piątek), 2026-07-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	624.3	1087.2	491.2	2202.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2602.9	4538.4	2047.8	9189.1	107
Białko [g]	15%	79	23.3	36.3	14.8	74.5	95
Tłuszcz [g]	10%	70	19.5	30.6	19.2	69.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.2	12.1	9.4	30.8	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	5.6	0	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	3	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	63	0	81.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	89.76	172.18	65.06	327.02	123
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.37	23.45	13.71	41.54	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.95	15.75	2.46	23.16	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.62
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.91
Sód [mg]	0%	2000	939.34	189.23	862.53	1991.11	99
Potas [mg]	10%	3500	591.41	2013.66	42.97	2648.05	76
Wapń [mg]	10%	833.33	304.8	188.69	14.34	507.84	62
Fosfor [mg]	10%	700	363.85	403	6.84	773.7	111
Magnez [mg]	10%	302.5	77.2	119.25	5.05	201.51	67
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.83	5.56	0.44	7.84	117
Witamina A [µg]	25%	188.33	57.53	73.03	5.12	135.69	73
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.24	0	0.29	2
witamina E [mg]	30%	3	1.04	3.06	0.09	4.21	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.51	0.01	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.44	0.02	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.93	6.06	0.06	7.06	50
Witamina C [mg]	55%	70	6.34	43.82	3.07	53.24	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.34	0.47	2.15	4.97	99

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2034.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8470.1	99
Białko [g]	15%	79	80.8	102
Tłuszcz [g]	10%	70	68.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	29.6	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	140.4	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	278.97	105
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	49	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	21.25	85
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	0%	2000	2223.34	111
Potas [mg]	10%	3500	2737.91	78
Wapń [mg]	10%	833.33	520.88	62
Fosfor [mg]	10%	700	829.42	119
Magnez [mg]	10%	302.5	187.79	62
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.56	113
Witamina A [µg]	25%	188.33	125.44	67
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	11
witamina E [mg]	30%	3	3.95	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	14.28	102
Witamina C [mg]	55%	70	59.74	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	5.55	111