

Plan żywieniowy: dieta łatwostrawna, łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2026-08-21
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 - Piątek, 2026-08-21		
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 [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 minotka 0% 6. kółeczka miodowe z mlekiem 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 81%, kółeczka miodowe śniadaniowe 19%	1. Zupa ziemniaczana zabelana 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 50%, Porcja rosołowa 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. Ryż z sosem truskawkowo- jogurtowym 350.00g składniki: Truskawki 63%, Ryż biały 21%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 11%, Masło ekstra (mleko) 5% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	1. Szynka wieprzowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (73%),sól, przyprawy, skrobia (ryżowa) (ziemniaczana), błonnik (pszenny bezglutenowy) , stabilizatory: E451,E452, białko wieprzowe, substancje zagęszczające:E407 ,E415 , wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze :E301,sromat (soja) , substancja konserwująca E250 . Może zawierać : gorczycę, gluten, mleko, jaja, seler] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minotka 0%

Dzień: 2 - Sobota, 2026-08-22

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twarożek 60.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%	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. 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. 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 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% 6. jogurt owocowy 100.00g

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-08-23

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, 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. Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%	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 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. 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. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-08-24

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] - 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 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	- 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% - 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%	- Twarożek 60.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% - Rzodkiewka 30.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-08-25

I śniadanie	obiad	kolacja
- Szynka z piersi kurczaka 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 jaglane na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	- Zupa brokułowa z makaronem 350.00g składniki: Brokuły 28%, Porcja rosółowa z kurczaka 14%, Marchew 14%, Makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 14%, Por 7%, Seler korzeniowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, masło 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 1%, 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% - Sos pomidorowy 50.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Czosnek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazyliia suszona 0%, Oregano suszone 0% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 99%, Sól biała 1% - 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 szynkowa z kurczaka 50.00g - 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: 6 - Środa, 2026-08-26

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Parówki 100.00g 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. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%	1. Zupa krupnik 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 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% 2. Makaron 250 g z kurczakiem w sosie szpinakowym 150g 400.00g składniki: makaron durum 29% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Szpinak 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. Pasta twarogowa 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 94%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Szczypiopek 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: 7 - Czwartek, 2026-08-27

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Żurek z jajkiem 350.00g składniki: Barszcz biały ZAKWAS (pszenica) 38%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEX (seler korzeniowy) 27%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Ziemniaki średnie 10% 2. Polędwica z piersi kurczaka 40.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 200.00g	1. Zupa pomidorowa z makaronem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 45%, makaron durum 13% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Marchew 13%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Por 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0% 2. Potrawka wieprzowa 150.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 87%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 2%, Por 1%, Seler korzeniowy 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 99%, Sól biała 1% 4. Marchewka oprószana 130.00g składniki: Marchew 92%, masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. kiełbasa krakowska 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 55%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko roślinne (soja) stabilizatory E451 i E450, E452i, substancja żelująca E407,E407a, wzmacniacz smaku E621,cukry (maltodekstryna, dekstroza), błonnik roślinny, przeciwutleniacze E316, E301, aromaty (seler) , ekstrakt drożdżowy, białka mleka, hydrolizowane białko sojowe, przyprawy , substancja konserwująca E250.] 2. 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 - Piątek, 2026-08-28

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 Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	- Zupa 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% - Pierogi ruskie 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 52%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 25%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%, Jaja kurze całe (jaja) 1%, Pieprz czarny mielony 0% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2% - Jabłko 150.00g	- Szynka z piersi kurczaka 50.00g [składniki: filet z kurczaka 78%, udko z kurczaka 18%, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, osłonka niejadalna, produkt bezglutenowy.] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% Serek homogenizowany owocowy 150.00g

Dzień: 9 - Sobota, 2026-08-29

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% - Kasza jaglana na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza jaglana 13%	- 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% - mięso z szynki wieprzowej duszone 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 95%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki 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%	Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica sopocka: mięso wieprzowe schab 70%, woda, sól, białko sojowe, substancja żelująca E407 stabilizator E451, błonnik pszenny, białko wieprzowe przeciwutleniacz E301, glukoza, substancja konserwująca E250,] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-08-30

I śniadanie	obiad	kolacja
1. 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] 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. 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. Udko z kurczaka duszone 2016 120.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 98%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, 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 z piersi indyka (mleko, soja, seler korzeniowy) 50.00g 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. jogurt owocowy 100.00g

Dzień: 11 - Poniedziałek, 2026-08-31

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g 2. Masło 10.00g 3. bułka maślana 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, sól, cukier, cukier waniliowy, margaryna , woda, jaja płynne, drożdże] 4. Kajzerki (pszenica) 50.00g 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 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. zapiekanka ziemniaczana z mięsem i warzywami 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 43%, Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 4%, Koper ogrodowy 1%, masło 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. Twarożek 60.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 2. Pomidor 50.00g [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%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2026-08-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	665.1	832.7	417.7	1915.6	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2777.6	3474.2	1740.4	7992.4	92
Białko [g]	15%	79	23.3	23.9	12.4	59.7	76
Tłuszcz [g]	10%	70	18.2	28.4	16.9	63.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.9	14.8	8	31.8	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	4.8	0	6.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	1.2	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.4	49.8	0	67.2	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	103.52	124.59	54.26	282.38	106
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	26.34	29.88	2.91	59.14	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.95	11.26	2.46	19.68	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	30.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.87
Sód [mg]	0%	2000	1179.03	107.16	862.53	2148.73	107
Potas [mg]	10%	3500	313.81	1406.76	42.97	1763.55	50
Wapń [mg]	10%	833.33	511.1	176.55	14.34	702	84
Fosfor [mg]	10%	700	188.43	330.14	6.84	525.43	75
Magnez [mg]	10%	302.5	28.75	88.81	5.05	122.62	41
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.89	3.59	0.44	11.92	179
Witamina A [µg]	25%	188.33	30.14	139.65	5.12	174.91	93
Witamina D [µg]	10%	10	1.61	0.15	0	1.76	18
witamina E [mg]	30%	3	0.12	1.4	0.09	1.62	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.28	0.01	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.36	0.02	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	7.56	3.99	0.06	11.62	83
Witamina C [mg]	55%	70	18.08	83.79	3.07	104.94	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.94	0.26	2.15	5.37	107

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2026-08-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	659.8	1016.2	449.6	2125.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2751.1	4205.2	1875.7	8832.1	103
Białko [g]	15%	79	26.4	40.4	16	82.8	104
Tłuszcz [g]	10%	70	18.8	53.4	14.3	86.5	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.8	23.1	7.3	40.3	135
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	16.3	5.9	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	3.4	0.7	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	126.2	33.7	178.9	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	97.84	97.65	64.39	259.89	98
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.6	27.2	13.71	47.52	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.32	13.25	2.46	22.04	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	33.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.71
Sód [mg]	0%	2000	907.48	449.25	722.53	2079.26	103
Potas [mg]	10%	3500	619.48	1985.43	190.57	2795.5	80
Wapń [mg]	10%	833.33	309.92	213.57	17.49	540.98	65
Fosfor [mg]	10%	700	343.7	475.72	91.89	911.32	130
Magnez [mg]	10%	302.5	69.54	120.46	15.4	205.42	68
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.1	4.46	1.29	7.86	118
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.07	46.59	5.12	110.79	59
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.83	0.3	1.18	11
witamina E [mg]	30%	3	0.63	2.54	0.32	3.49	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.92	0.17	1.23	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.59	0.12	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.56	8.67	2.48	12.72	91
Witamina C [mg]	55%	70	7.67	27.95	3.07	38.7	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.26	1.12	1.8	5.19	103

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2026-08-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	636.9	828.6	467.8	1933.4	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2659.3	3430.4	1949	8038.9	94
Białko [g]	15%	79	22.5	54.5	18.2	95.3	121
Tłuszcz [g]	10%	70	18.5	24.6	15.8	59	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.2	8.5	8.2	25.9	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	8.9	1.1	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	4.2	0.1	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.3	186.8	14.4	219.5	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	95.21	100.05	63.38	258.64	98
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.85	28.34	11.28	43.49	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.35	12.15	2.62	18.13	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.49
Sód [mg]	0%	2000	954.08	391.31	781.33	2126.72	107
Potas [mg]	10%	3500	366.57	2483.22	353.29	3203.09	91
Wapń [mg]	10%	833.33	289.74	134.78	197.31	621.83	75
Fosfor [mg]	10%	700	204.21	718.24	143.82	1066.28	153
Magnez [mg]	10%	302.5	32.59	149.04	24.22	205.86	68
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.67	6.42	0.65	7.75	116
Witamina A [µg]	25%	188.33	52.93	55.01	10.82	118.77	63
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	2.24	0.05	2.34	23
witamina E [mg]	30%	3	0.22	2.43	0.47	3.13	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.47	0.07	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.63	0.24	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.27	25.48	0.58	26.34	188
Witamina C [mg]	55%	70	4.22	33.01	6.49	43.72	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.38	0.97	1.95	5.31	107

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2026-08-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	716.5	900.1	394.8	2011.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2993.6	3739.7	1645.5	8378.9	98
Białko [g]	15%	79	21.9	35.5	15.2	72.8	92
Tłuszcz [g]	10%	70	21.4	33.3	12.7	67.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.3	12.7	6.7	29.8	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	7.6	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	1.8	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.2	43.2	0.3	60.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	110.73	120.88	55.22	286.84	108
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	8.07	28.44	4.98	41.49	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.18	17.02	2.76	25.97	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.71
Sód [mg]	0%	2000	1597.53	265.96	512.06	2375.56	119
Potas [mg]	10%	3500	492.25	1544.41	80.33	2117.01	60
Wapń [mg]	10%	833.33	275.43	183.12	24.03	482.59	58
Fosfor [mg]	10%	700	217.98	364.74	12.29	595.03	85
Magnez [mg]	10%	302.5	35.38	98.65	5.35	139.38	47
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.12	4.55	0.47	6.15	92
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.62	103.08	6.87	122.57	66
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.48	0	0.53	5
witamina E [mg]	30%	3	0.59	3.13	0.01	3.73	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.74	0.01	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.47	0.01	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.72	6.66	0.07	7.46	54
Witamina C [mg]	55%	70	7.57	61.85	4.12	73.54	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.99	0.66	1.28	5.93	119

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2026-08-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	619.5	1082.5	387.4	2089.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2584.1	4487.1	1614.7	8686	102
Białko [g]	15%	79	26.6	41.6	14.6	82.9	106
Tłuszcz [g]	10%	70	16.9	50.9	12.9	80.9	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.6	22	6	36.7	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	12.3	0.6	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	3.9	0.6	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.1	94.4	31	163.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	89.71	120.01	53.16	262.89	99
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.44	29.53	2.64	35.62	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	2.46	16.45	2.08	21	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.69
Sód [mg]	0%	2000	974.54	1084.68	845.83	2905.05	145
Potas [mg]	10%	3500	510.38	2572.06	142.69	3225.14	92
Wapń [mg]	10%	833.33	298.58	192.2	12.36	503.15	60
Fosfor [mg]	10%	700	292.73	549.65	87.12	929.52	133
Magnez [mg]	10%	302.5	47.23	162.58	15.22	225.04	75
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.85	6.05	0.61	7.52	113
Witamina A [µg]	25%	188.33	8.87	151.07	8.57	168.52	90
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.78	0.03	0.87	8
witamina E [mg]	30%	3	0.3	4.63	0.09	5.03	167
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	1.02	0.02	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.69	0.08	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.25	10.78	1.08	16.12	115
Witamina C [mg]	55%	70	4.24	90.64	1.31	96.21	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.43	2.71	2.11	7.26	145

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2026-08-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	777.8	1034.8	407.8	2220.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3232.5	4314.3	1698.8	9245.7	108
Białko [g]	15%	79	28.8	46.4	16.9	92.1	116
Tłuszcz [g]	10%	70	34.5	24	13.1	71.7	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	15.7	7.1	6.9	29.8	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	3.6	0.8	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	2.9	0.1	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	62.1	8.8	90.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	87.5	162.97	55.76	306.24	115
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.5	22.42	5.41	31.34	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	2.73	14.9	2.65	20.28	82
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.56
Sód [mg]	0%	2000	1444.63	199.17	511.68	2155.49	108
Potas [mg]	10%	3500	379.39	1614.53	197.9	2191.83	63
Wapń [mg]	10%	833.33	302.16	222.1	64.24	588.51	71
Fosfor [mg]	10%	700	246.6	535.48	129.28	911.38	129
Magnez [mg]	10%	302.5	35.29	158.9	11.42	205.62	69
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.71	6.02	0.59	7.33	110
Witamina A [µg]	25%	188.33	52.82	88.41	11.18	152.42	81
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.04	0.1	0
witamina E [mg]	30%	3	0.2	3.82	0.47	4.51	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.45	0.04	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.57	0.24	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.44	16.22	0.52	17.18	123
Witamina C [mg]	55%	70	2.53	53.04	6.71	62.29	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.61	0.49	1.27	5.38	108

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2026-08-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	603.1	1084.2	382.5	2069.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2509.3	4480.9	1595.5	8585.8	101
Białko [g]	15%	79	27.6	53.1	12.9	93.8	118
Tłuszcz [g]	10%	70	19.5	53.4	12.7	85.7	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.8	17.8	6.1	33.8	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.5	15.7	0	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	3.6	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.5	75.6	0	218.1	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	79.65	101.61	54.51	235.78	88
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.14	26.4	3.77	47.32	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.23	14.05	2.62	20.91	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	34.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	48.33
Sód [mg]	0%	2000	1679.59	1063.01	905.33	3647.94	182
Potas [mg]	10%	3500	566.81	1966.78	133.69	2667.29	76
Wapń [mg]	10%	833.33	241.82	122.89	11.91	376.63	45
Fosfor [mg]	10%	700	316.08	435.77	10.62	762.48	109
Magnez [mg]	10%	302.5	47.78	119.16	6.22	173.17	57
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.43	3.9	0.47	5.81	87
Witamina A [µg]	25%	188.33	9.03	47.66	10.82	67.51	36
Witamina D [µg]	10%	10	0.55	0.83	0	1.38	14
witamina E [mg]	30%	3	0.36	2.8	0.43	3.6	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	1.05	0.02	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.52	0.01	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.45	10.32	0.42	15.21	109
Witamina C [mg]	55%	70	4.33	28.59	6.49	39.43	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.19	2.65	2.26	9.11	182

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2026-08-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	588.3	904.7	559.3	2052.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2455.1	3785	2329.5	8569.7	100
Białko [g]	15%	79	22.5	26.1	23.8	72.5	92
Tłuszcz [g]	10%	70	17	21.4	18	56.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.7	5.7	10	24.6	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	6.3	8.8	0.1	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	4.8	0.1	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.3	36.2	24.3	106.9	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	86.51	157.41	75.39	319.32	120
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.38	35.65	25.37	64.4	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.15	14.36	2.62	20.14	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.91
Sód [mg]	0%	2000	876.6	129.33	805.33	1811.26	90
Potas [mg]	10%	3500	534.83	2204.27	304.69	3043.8	87
Wapń [mg]	10%	833.33	312.33	142.15	15.51	470	56
Fosfor [mg]	10%	700	309.02	424.24	115.92	849.19	122
Magnez [mg]	10%	302.5	47.39	114.81	23.77	185.98	62
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.61	4.52	0.7	6.84	103
Witamina A [µg]	25%	188.33	55.6	94.54	10.82	160.97	86
Witamina D [µg]	10%	10	0.28	0.15	0	0.44	5
witamina E [mg]	30%	3	0.43	4.83	0.53	5.79	193
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.47	0.06	0.78	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.54	0.08	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.42	6.33	5.39	14.15	101
Witamina C [mg]	55%	70	4.28	56.72	6.49	67.5	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.19	0.32	2.01	4.52	90

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2026-08-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	644.4	851	392.2	1887.7	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2688.2	3524.8	1634.6	7847.7	91
Białko [g]	15%	79	26.3	39.7	14.5	80.6	101
Tłuszcz [g]	10%	70	18	36.5	13.2	67.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.2	12.8	6.5	28.7	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.3	13.7	2	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.8	2.7	0.3	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44	76.8	28.3	149.2	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	94.41	95.06	54.02	243.5	91
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.31	27.86	3.9	35.09	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.72	13.31	2.62	19.65	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.9
Sód [mg]	0%	2000	982.53	367.41	859.33	2209.27	110
Potas [mg]	10%	3500	659.35	2530.37	301.99	3491.72	100
Wapń [mg]	10%	833.33	351.18	147.95	18.66	517.8	62
Fosfor [mg]	10%	700	414.34	493.16	108.72	1016.23	145
Magnez [mg]	10%	302.5	90.1	144.25	16.57	250.93	83
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.85	5.56	0.97	9.4	141
Witamina A [µg]	25%	188.33	62.57	96.27	10.82	169.67	90
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.8	0.22	1.1	11
witamina E [mg]	30%	3	0.28	2.53	0.5	3.33	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	1.09	0.38	1.85	185
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.58	0.09	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.95	11.64	3.21	17.82	127
Witamina C [mg]	55%	70	4.46	57.76	6.49	68.72	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.45	0.91	2.14	5.52	110

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2026-08-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	623.8	876.2	459.6	1959.7	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2599.5	3627.7	1916.2	8143.5	95
Białko [g]	15%	79	25.7	50.4	17.8	94	120
Tłuszcz [g]	10%	70	18.8	31.9	14.4	65.2	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9	11	7.5	27.6	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	11.5	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	5.4	0	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	216.4	0	235.2	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	88.73	99.69	64.91	253.34	94
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.65	28.16	14.75	46.58	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.89	11.83	2.62	19.35	78
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.24
Sód [mg]	0%	2000	921.87	454.74	865.33	2241.95	112
Potas [mg]	10%	3500	507.49	2370.99	133.69	3012.19	86
Wapń [mg]	10%	833.33	315.09	132.14	11.91	459.14	55
Fosfor [mg]	10%	700	361.25	677.69	10.62	1049.57	151
Magnez [mg]	10%	302.5	78.66	138.49	6.22	223.38	74
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.05	6.49	0.47	9.02	135
Witamina A [µg]	25%	188.33	54.03	69.94	10.82	134.8	72
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	2.77	0	2.82	28
witamina E [mg]	30%	3	0.71	2.07	0.43	3.22	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.44	0.02	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.7	0.01	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.57	16.28	0.42	17.28	123
Witamina C [mg]	55%	70	4.24	31.57	6.49	42.31	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.3	1.13	2.16	5.6	112

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Poniedziałek), 2026-08-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	800.2	900.3	397.5	2098.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3348.1	3721.1	1657	8726.4	102
Białko [g]	15%	79	21.8	48	15.4	85.3	109
Tłuszcz [g]	10%	70	22	40.5	12.7	75.3	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.1	13.9	6.7	30.9	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.2	11.1	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	2	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	61.6	0.3	80.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	130.56	89.59	55.33	275.5	104
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	25.01	22.92	4.71	52.65	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.71	13.13	2.08	21.93	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.64
Sód [mg]	0%	2000	779.94	261.54	510.76	1552.25	78
Potas [mg]	10%	3500	578.52	1755.83	16.61	2350.98	67
Wapń [mg]	10%	833.33	308.33	114.58	16.2	439.12	53
Fosfor [mg]	10%	700	366.15	449.32	7.16	822.64	117
Magnez [mg]	10%	302.5	74.74	106.74	3.46	184.94	61
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.47	3.98	0.25	6.71	101
Witamina A [µg]	25%	188.33	50.83	54.8	2.23	107.87	57
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.71	0	0.82	8
witamina E [mg]	30%	3	0.55	2.15	0	2.72	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.94	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.48	0.01	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.62	9.56	0.01	11.2	80
Witamina C [mg]	55%	70	2.72	32.88	1.34	36.95	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.94	0.65	1.27	3.88	78

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2033.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8458.8	99
Białko [g]	15%	79	82.9	105
Tłuszcz [g]	10%	70	70.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	30.9	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.8	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	271.3	102
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	45.88	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	20.83	84
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	0%	2000	2295.77	115
Potas [mg]	10%	3500	2714.74	77
Wapń [mg]	10%	833.33	518.34	62
Fosfor [mg]	10%	700	858.1	123
Magnez [mg]	10%	302.5	192.94	64
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.84	118
Witamina A [µg]	25%	188.33	135.35	72
Witamina D [µg]	10%	10	1.21	12
witamina E [mg]	30%	3	3.65	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	15.19	109
Witamina C [mg]	55%	70	61.3	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	5.73	115