

Plan żywieniowy: dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-06-01
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: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-06-01		
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.]	1. Zupa pieczarkowa z makaronem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 39%, Pieczarka uprawna świeża 19%, makaron durum 10% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Marchew 8%, Cebula 2%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 2%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 2%, Por 2%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Pasta twarogowa 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 94%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Szczypiorek 2%
2. Papryka czerwona 50.00g	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%	2. Szczypiorek 30.00g
3. Masło 10.00g	3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	3. Masło 10.00g
4. Chleb pszenno-żytni 120.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 , mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.]	4. Jabłko 150.00g	4. Chleb pszenno-żytni 80.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 , mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.]
5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%		5. Chleb żytnio- razowy 40.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia , woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]
6. Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki błyskawiczne jęczmienne SCZYTNO (jęczmień, pszenica) 14%		6. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-06-02

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] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g Chleb pszenno-żytni 120.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 ,mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] - 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%	- Zupa koperkowa z ziemniakami 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Porcja rosółowa z kurczaka 11%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3% - 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 pieczeniowy 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 40%, Cebula 40%, Masło polskie śmietankowe Mlekovita (mleko) 10%, Czosnek 5%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 3%, Pieprz czarny MIELONY 3% - Kasza gryczana na sypko 200.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Kasza gryczana 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% - Mizeria ze śmietaną 130.00g składniki: Ogórek 80%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 14%, Kefir 2% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 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] - Papryka czerwona konserwowa 50.00g Masło 10.00g Chleb pszenno-żytni 80.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 ,mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] Chleb żytnio- razowy 40.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% jogurt owocowy 100.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-06-03

I śniadanie	obiad	kolacja
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, <u>gorczyca</u>,aromaty, ekstrakt przypraw, substancje konserwujące E250] - Salata 30.00g Masło 10.00g Chleb pszenno-żytni 120.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 ,mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%	- Zupa fasolowa 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 23%, Ziemniaki średnio 18%, Fasola biała nasiona suche 11%, Pietruszka korzeń 11%, Por 11%, Seler korzeniowy 11%, Marchew 11%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Majeranek suszony 1% - Makaron 250 g z kurczakiem w sosie szpinakowym 150g 350.00g 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% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	- Dżem wiśniowy niskosłodzony 50.00g Masło 10.00g bułka maślana 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, sól, cukier, cukier waniliowy, margaryna , woda, jaja płynne, drożdże] Chleb żytnio- razowy 40.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] - Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2%

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-06-04

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Żurek z jajkiem i kiebasą 350.00g składniki: barszcz biały zakwas 40%, włoszczyzna mrożona paski hortex 28%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Kiełbasa podwawelska 10%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Chrzan 4% 2. Chleb pszenno-żytni 120.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 ,mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] 3. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 4. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 200.00g	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 pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 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 średnio 100%, Sól biała 0% 4. Surówka z marchwi i jabłek 130.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 26%, Cukier 3%, 100% sok z cytryny S 0%, Olej rzepakowy uniwersalny 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. szynka wieprzowa 30.00g [składniki: do wytworzenia 100g produktu zużyto 103g szynki wieprzowej, sól, cukier, białko wieprzowe, koncentrat białka serwatkowego mleka, błonnik pszenny, aromaty, ekstrat drożdżowy, substancja konserwująca E250] 2. Sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 21%, jaja gotowane iżż 17%, majonez dekoracyjny winiary 15%, Cebula 11%, Marchew 9%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 9%, Ogórek kwaszony 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4% 3. Masło 10.00g 4. Chleb pszenno-żytni 80.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 ,mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] 5. Chleb żytnio-razowy 40.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 6. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%
Dzień: 5 - Piątek, 2026-06-05		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twarożek 50.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 2. Rzodkiewka 30.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb pszenno-żytni 120.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 ,mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] 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 kapuśniak z kwaszonej kapusty 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 28%, Marchew 21%, Kapusta kwaszona 20%, Pietruszka korzeń 11%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Koper ogrodowy 0% 2. Ryż z truskawkami 350.00g składniki: Truskawki 53%, Ryż biały 27%, Cukier 7%, Masło ekstra (mleko) 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. Pasta z tuńczyka i jajek 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 45%, Tuńczyk w oleju (ryba) 36%, Szczypiorek 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 9% 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb pszenno-żytni 80.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 ,mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] 5. Chleb żytnio-razowy 40.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 6. Kawa inka na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%

Dzień: 6 - Sobota, 2026-06-06

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kielbasa szynkowa z kurczaka 40.00g 2. Papryka czerwona konserwowa 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb pszenno-żytni 120.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 ,mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Płatki jaglane na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	1. Zupa pomidorowa z ryżem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 45%, Ryż brązowy 13%, 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. Wątróbka drobiowa duszona 120.00g składniki: Wątróbka kurczaka 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. Surówka z kapusty białej 130.00g składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 19%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	1. Ser żółty Gouda 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia; kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna , barwnik: karoteny] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb pszenno-żytni 80.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 ,mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] 5. Chleb żytnio- razowy 40.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 6. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-06-07

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. Papryka czerwona 50.00g 3. Chleb pszenno-żytni 120.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 ,mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] 4. Masło 10.00g 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. 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. Schab pieczony w sosie własnym 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. Sałata zielona ze śmietaną 130.00g składniki: Sałata 82%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 16%, Cukier 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	1. Boczek wędzony 50.00g 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb pszenno-żytni 80.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 ,mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] 5. Chleb żytnio- razowy 40.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 6. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 7. jogurt owocowy 100.00g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-06-08

I śniadanie	obiad	kolacja
pasztet 50.00g [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt 17%, tłuszcz wieprzowy, wątroba z kurcząt 12,5%, wątroba wieprzowa 5,5%, kasza manna z pszenicy, jaja, białko sojowe, sól, skrobia modyfikowana, cebula, papryka, przyprawy] Ogórek konserwowy 50.00g Masło 10.00g Chleb pszenno-żytni 120.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - kółeczka miodowe z mlekiem 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 81%, kółeczka miodowe śniadaniowe 19%	- 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% - fasolka po bretońsku 350.00g składniki: Fasola szparagowa 35%, Kielbasa śląska 28%, Koncentrat pomidorowy 30% 14%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 3%, Czosnek 0% Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	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] - Miks wielosmakowy Ser topiony Lactima (mleko) 17.00g - Pomidor 50.00g Masło 10.00g Chleb pszenno-żytni 80.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] Chleb żytnio-razowy 40.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-06-09

I śniadanie	obiad	kolacja
Ser żółty Gouda 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia; kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g Chleb pszenno-żytni 120.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - 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]	- 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% - Ryba 120g z sosem greckim 130g 250.00g składniki: ryba panga 47%, Marchew 13%, Cebula 13%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, bułka tarta 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 0%, 100% sok z cytryny 5 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	salceson 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 61%,woda,podroby- serca, nerki ozory wieprzowe 19% woda, skórki wieprzowe, tłuszcz wieprzowy, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca E407, stabilizatory E450, E451, przeciwutleniacz E301, wzmacniacz smaku E621, dekstroza, substancja konserwująca- E250.] - Papryka czerwona konserwowa 50.00g Masło 10.00g Chleb pszenno-żytni 80.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] Chleb żytnio-razowy 40.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 10 - Środa, 2026-06-10

I śniadanie	obiad	kolacja
Kiełbasa parówkowa 1 szt 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 76%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, skórki wieprzowe, osłonka, jelita wieprzowe, koncentrat białka sojowego, sól, skrobia ziemniaczana, stabilizatory E450, E451, E262, E327, E466, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E301, aromaty przypraw i ich ekstrakty (seler), barwnik E120, substancja konserwująca E250] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g Chleb pszenno-żytni 120.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 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% - Łazanki z kapustą 350.00g składniki: Kapusta kwaszona 61%, makaron łazanki Lubella (mąka pszenna) 27% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum], Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	- Pasta jajeczna 60.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 83%, majonez 10%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 3% - Szczypiorek 30.00g Masło 10.00g Chleb pszenno-żytni 80.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] Chleb żytnio-razowy 40.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda, sól, drożdże piekarskie] - Kawa inka na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-06-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	601.9	1065.4	393.2	2060.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2511.9	4434.7	1638.8	8585.4	100
Białko [g]	15%	79	23.1	45.3	16.9	85.4	107
Tłuszcz [g]	10%	70	15.2	33	10.5	58.8	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.5	7.7	6.5	22.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	8.2	0.7	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	4.8	0.2	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	28.4	8.8	55.7	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	95.67	150.77	59.19	305.63	115
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.83	33.58	4.47	41.89	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.05	13.61	5.01	26.68	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	24.94
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.51
Sód [mg]	0%	2000	696.25	119.53	316.28	1132.07	57
Potas [mg]	10%	3500	447.86	1594.93	139.04	2181.84	63
Wapń [mg]	10%	833.33	291.42	135.81	86.38	513.63	61
Fosfor [mg]	10%	700	214.15	436.06	133.87	784.09	112
Magnez [mg]	10%	302.5	35.34	83.84	14.84	134.03	45
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.75	3.86	0.72	5.34	80
Witamina A [µg]	25%	188.33	104.41	50.93	11.78	167.13	88
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.31	0.04	1.4	13
witamina E [mg]	30%	3	1.14	4.16	0.38	5.7	190
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.34	0.03	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.79	0.24	1.46	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.9	6.95	0.18	8.04	57
Witamina C [mg]	55%	70	34.87	30.56	7.07	72.5	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.74	0.29	0.79	2.83	57

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-06-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	608.1	1058.3	486.3	2152.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2537.4	4401.4	2028.8	8967.8	105
Białko [g]	15%	79	24	41.7	14.1	79.9	101
Tłuszcz [g]	10%	70	15.8	38.3	17	71.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.5	13.8	9.1	31.5	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	7.1	14	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	4	0.3	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.7	92.9	0	138.7	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	94.15	140.95	70.67	305.78	115
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.46	19.23	13.34	36.04	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.42	13.58	5.12	25.13	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.42
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	29.21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.37
Sód [mg]	0%	2000	636.67	241.02	814.83	1692.52	85
Potas [mg]	10%	3500	716.29	1919.64	41.89	2677.83	76
Wapń [mg]	10%	833.33	315.18	157.26	14.16	486.61	59
Fosfor [mg]	10%	700	433.07	766.52	31.77	1231.37	177
Magnez [mg]	10%	302.5	88.11	269.3	4.87	362.29	120
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.77	6.28	0.65	9.71	146
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.73	45.1	32.64	137.48	73
Witamina D [µg]	10%	10	0.28	0.75	0	1.03	11
witamina E [mg]	30%	3	1.23	2.22	0.42	3.88	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	1.24	0.01	1.63	164
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.59	0.02	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.87	9.24	0.23	12.36	89
Witamina C [mg]	55%	70	7.66	27.06	19.58	54.31	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.59	0.6	2.03	4.23	85

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-06-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	620.2	881.1	664.7	2166.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2592	3666.2	2778.7	9037.1	105
Białko [g]	15%	79	22.5	47.1	18.5	88.3	113
Tłuszcz [g]	10%	70	15.3	17.8	20.6	53.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.6	3.8	10.2	22.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	3.2	1.6	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	2.5	0.1	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.3	54.3	20.7	93.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	98.99	139.03	101.93	339.96	127
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	2.66	23.4	34.41	60.49	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.72	17.87	3.96	26.56	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.72
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	22.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.43
Sód [mg]	0%	2000	714.08	202.95	412.25	1329.28	67
Potas [mg]	10%	3500	366.57	1828.19	396.76	2591.53	73
Wapń [mg]	10%	833.33	289.74	264.25	314.29	868.28	105
Fosfor [mg]	10%	700	204.21	568.94	227.31	1000.47	142
Magnez [mg]	10%	302.5	32.59	186.66	32.95	252.21	84
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.67	7.32	0.3	8.29	125
Witamina A [µg]	25%	188.33	52.93	85.84	55.09	193.87	103
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.05	0.1	1
witamina E [mg]	30%	3	0.22	3.71	0.16	4.09	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.56	0.09	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.57	0.42	1.39	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.27	14.18	0.32	14.78	105
Witamina C [mg]	55%	70	4.22	51.5	1.9	57.63	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.78	0.5	1.03	3.32	67

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-06-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	573.8	958.3	484.8	2017.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2388.2	3965.1	2018.2	8371.6	99
Białko [g]	15%	79	25.1	51.9	14.3	91.4	116
Tłuszcz [g]	10%	70	18	39.6	20.1	77.8	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.1	8.4	6.4	23	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	7	17.4	0.5	25	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	9.3	0.1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	160.4	211.5	43.1	415.1	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	79.36	101.86	63.63	244.86	92
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	15.17	29.29	4.42	48.9	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.16	13.06	5.93	25.17	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	34.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	48.66
Sód [mg]	0%	2000	1530.85	486.32	675.56	2692.73	135
Potas [mg]	10%	3500	520.4	2315.21	190.11	3025.73	86
Wapń [mg]	10%	833.33	276.59	119.34	27.89	423.82	50
Fosfor [mg]	10%	700	307.43	718.08	55.36	1080.88	155
Magnez [mg]	10%	302.5	42.87	137.85	18.05	198.78	66
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.77	5.26	0.94	7.98	120
Witamina A [µg]	25%	188.33	15.66	48.35	7.48	71.51	38
Witamina D [µg]	10%	10	0.8	2.79	0.2	3.8	38
witamina E [mg]	30%	3	0.39	4.87	0.2	5.47	182
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.48	0.04	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.73	0.09	1.38	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.7	16.68	0.52	18.9	135
Witamina C [mg]	55%	70	9.51	29.01	4.49	43.01	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.82	1.21	1.68	6.73	135

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-06-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	679.3	886.1	554.2	2119.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2840.5	3706.9	2305.8	8853.3	103
Białko [g]	15%	79	24.5	16.7	24	65.3	82
Tłuszcz [g]	10%	70	14.8	28.6	18.3	61.7	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.8	16.3	9.7	34.9	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	6.9	3.3	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	1.4	1.3	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.6	70.8	122.1	210.6	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	114.36	145.98	74.71	335.07	126
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.81	50.64	4.54	73	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.69	13.26	5.72	26.67	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.13
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	26.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.71
Sód [mg]	0%	2000	1075.69	303.05	584.35	1963.1	98
Potas [mg]	10%	3500	437.25	1331.13	599.54	2367.93	67
Wapń [mg]	10%	833.33	286.16	168.9	345.21	800.28	95
Fosfor [mg]	10%	700	218.65	309.02	350.93	878.61	125
Magnez [mg]	10%	302.5	34.37	82.44	46.55	163.37	53
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.12	3.88	1.33	6.33	95
Witamina A [µg]	25%	188.33	8.66	124.63	120.67	253.96	135
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.2	1.61	1.86	18
witamina E [mg]	30%	3	0.17	1.94	1.07	3.19	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.27	0.14	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.33	0.58	1.3	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.36	3.55	2.71	6.62	47
Witamina C [mg]	55%	70	5.19	78.87	7.5	91.57	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.68	0.75	1.46	4.9	98

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	618.2	912.3	485.2	2015.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2580.9	3773.4	2015.5	8370	98
Białko [g]	15%	79	24.9	52.9	19	97	123
Tłuszcz [g]	10%	70	15.7	34.6	20.1	70.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.5	8.8	10.4	27.8	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	6.9	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	4.3	0	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.5	355.5	0	399.1	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	94.89	101.57	58.29	254.76	96
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	1.96	24.83	3.76	30.56	58
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.26	15.23	4.85	24.35	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	31.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.17
Sód [mg]	0%	2000	795.64	311.16	593.33	1700.13	86
Potas [mg]	10%	3500	481.22	1940.86	133.69	2555.78	73
Wapń [mg]	10%	833.33	299.12	159.82	11.91	470.86	56
Fosfor [mg]	10%	700	302.18	620.66	10.62	933.47	134
Magnez [mg]	10%	302.5	43.09	151.82	6.22	201.14	66
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.18	11.96	0.47	13.62	204
Witamina A [µg]	25%	188.33	39.7	7233.75	10.82	7284.28	3868
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0.19	0	0.27	3
witamina E [mg]	30%	3	0.62	4.4	0.43	5.46	182
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.78	0.02	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	2.62	0.01	3.11	312
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.32	14.98	0.42	16.73	119
Witamina C [mg]	55%	70	20.76	56.71	6.49	83.96	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.98	0.77	1.48	4.25	86

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-06-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	583.4	828.3	547.4	1959.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2435.1	3427.9	2278.8	8141.8	95
Białko [g]	15%	79	25.2	52.1	15	92.4	117
Tłuszcz [g]	10%	70	13.2	28.1	24.1	65.5	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8	8.8	11.9	28.7	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	8.4	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	4.3	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.8	117.1	0	155.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	91.79	94.01	68.96	254.77	96
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.88	21.25	14.56	39.7	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.04	10.75	4.85	20.66	82
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	30.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.93
Sód [mg]	0%	2000	572.9	326.34	913.33	1812.58	91
Potas [mg]	10%	3500	632.12	1823.7	133.69	2589.52	74
Wapń [mg]	10%	833.33	312.06	120.11	11.91	444.09	52
Fosfor [mg]	10%	700	333.5	483.49	10.62	827.63	119
Magnez [mg]	10%	302.5	55.67	106.15	6.22	168.06	55
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.19	4.58	0.47	6.25	94
Witamina A [µg]	25%	188.33	106.67	53.7	10.82	171.2	92
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	2.21	0	2.26	22
witamina E [mg]	30%	3	1.25	2.61	0.43	4.3	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.39	0.02	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.52	0.01	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	5.08	13.29	0.42	18.8	134
Witamina C [mg]	55%	70	34.92	32.22	6.49	73.64	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.43	0.81	2.28	4.53	91

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-06-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	702.2	844.2	395.9	1942.5	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2933.5	3495.8	1651.5	8080.9	94
Białko [g]	15%	79	22.7	44.6	14	81.4	104
Tłuszcz [g]	10%	70	19.7	31.1	11.8	62.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10	11.9	7.6	29.5	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	7	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	1.9	0	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.4	50.9	0	68.4	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	110.61	102.41	59.82	272.85	103
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	27.15	31.62	4.34	63.13	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.32	17.34	4.85	29.52	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.09
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	28.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.38
Sód [mg]	0%	2000	1001.03	1161.58	649.33	2811.95	140
Potas [mg]	10%	3500	313.81	1981.49	133.69	2429	70
Wapń [mg]	10%	833.33	511.1	232.52	11.91	755.53	90
Fosfor [mg]	10%	700	188.43	431.2	10.62	630.27	91
Magnez [mg]	10%	302.5	28.75	127.09	6.22	162.08	54
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.89	6.39	0.47	14.76	221
Witamina A [µg]	25%	188.33	30.14	84.7	10.82	125.66	67
Witamina D [µg]	10%	10	1.61	0.53	0	2.14	21
witamina E [mg]	30%	3	0.12	3.1	0.43	3.66	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.81	0.02	0.91	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.59	0.01	1.51	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	7.56	9.28	0.42	17.27	123
Witamina C [mg]	55%	70	18.08	50.82	6.49	75.39	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.5	2.9	1.62	7.02	140

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-06-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	656.5	817.5	480.2	1954.3	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2734.8	3396.3	1999.3	8130.5	95
Białko [g]	15%	79	25.1	44.9	19.7	89.7	114
Tłuszcz [g]	10%	70	22.4	20.3	15.4	58.2	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	12.2	7	8.5	27.8	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	1.8	1.1	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	1.8	0.4	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	27.1	14.4	60.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	89.46	118.69	66.93	275.09	104
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	15.39	25.1	9.92	50.42	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.77	15.39	5.12	25.29	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	27.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.72
Sód [mg]	0%	2000	606.83	250.29	690.83	1547.95	78
Potas [mg]	10%	3500	476.32	2081.32	261.49	2819.14	80
Wapń [mg]	10%	833.33	303.51	116.21	199.56	619.28	74
Fosfor [mg]	10%	700	219.6	373.3	164.97	757.89	108
Magnez [mg]	10%	302.5	35.38	127.95	22.87	186.21	62
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.72	4.49	0.83	6.05	91
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.84	64.27	32.64	109.77	58
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.12	0.05	0.23	2
witamina E [mg]	30%	3	0.56	2.27	0.46	3.3	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.46	0.06	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.35	0.24	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.65	7.07	0.39	8.13	59
Witamina C [mg]	55%	70	7.7	38.56	19.58	65.86	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.51	0.62	1.72	3.86	78

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	912.2	878.9	574.2	2365.3	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3795.8	3656.7	2388.2	9840.9	115
Białko [g]	15%	79	29.3	39.8	21.9	91.1	115
Tłuszcz [g]	10%	70	38.3	25.8	21.8	86.1	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	16.9	5.3	9.8	32.1	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	16	5	3.6	24.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	3.2	0.6	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	66.7	0	183.1	249.9	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	114.47	125.62	74	314.1	118
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.3	23.52	3.87	44.7	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.55	12.71	5.79	26.06	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.43
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	32.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.7
Sód [mg]	0%	2000	1813.53	682.44	513.05	3009.02	151
Potas [mg]	10%	3500	612.85	1056.24	508.25	2177.35	63
Wapń [mg]	10%	833.33	288.93	151.4	366.13	806.47	97
Fosfor [mg]	10%	700	298.98	187.83	334.4	821.22	118
Magnez [mg]	10%	302.5	43.48	55.27	44.43	143.19	47
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.2	2.91	1.65	6.77	102
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.62	34.53	11.89	59.05	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.46	0	0.81	1.28	13
witamina E [mg]	30%	3	0.92	3.16	0.73	4.82	162
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.18	0.13	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.25	0.67	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.78	2.06	0.36	5.22	38
Witamina C [mg]	55%	70	7.57	33.23	7.13	47.94	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.53	1.7	1.28	7.52	151

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2075.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8637.9	101
Białko [g]	15%	79	86.2	109
Tłuszcz [g]	10%	70	66.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	28.1	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.8	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	290.29	109
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	48.88	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	25.61	102
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	28	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	55
Sód [mg]	0%	2000	1969.14	99
Potas [mg]	10%	3500	2541.57	73
Wapń [mg]	10%	833.33	618.88	74
Fosfor [mg]	10%	700	894.59	128
Magnez [mg]	10%	302.5	197.14	65
Żelazo [mg]	10%	6.67	8.51	128
Witamina A [µg]	25%	188.33	857.39	455
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	14
witamina E [mg]	30%	3	4.39	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.48	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	12.68	91
Witamina C [mg]	55%	70	66.58	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	4.92	99