

Plan żywieniowy: dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-08-01
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 - Sobota, 2026-08-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kiełbasa szynkowa z indyka 40.00g 2. Ogórek 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 koperkowa z makaronem 350.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 29%, Porcja rosołowa z kurczaka 22%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Por 7%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 7%, Koper ogrodowy 4%, masło 1% 2. kaszanka pieczona 120.00g składniki: Kaszanka Morliny (mleko, soja, jęczmień, seler korzeniowy, gorczyca) 100% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% 4. Salatka szwedzka 130.00g 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: 2 - Niedziela, 2026-08-02

I śniadanie	obiad	kolacja
Poładwica sopocka 40.00g [składniki: Poładwica sopocka: mięso wieprzowe schab 70%, woda, sól, białko sojowe, substancja żelująca E407 stabilizator E451, błonnik pszenny, białko wieprzowe przeciwutleniacz E301, glukoza, substancja konserwująca E250,] - Papryka czerwona konserwowa 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% - Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%	- 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% - zeberko wieprzowe z pieca 120.00g [składniki: mięso żeberka wieprzowe, cebula, olej rzepakowy czosnek, majeranek, liść laurowy pieprz czarny, papryka słodka, sól] - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% - Buraczki z chrzanem 130.00g składniki: Burak 95%, chrzan tarty motyl 3%, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 0% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	Boczek wędzony 50.00g - Ogórek 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: 3 - Poniedziałek, 2026-08-03

I śniadanie	obiad	kolacja
- Pasztet z mięsa mieszanego. pieczony 2016 50.00g składniki: Wieprzowina łopatka 21%, Cielęcina sznycłówka 21%, Wieprzowina boczek bez kości 21%, Wątroba wieprzowa 14%, Cebula 10%, bułki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe (jaja) 7% 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% - Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%	- Zupa grochowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Seler korzeniowy 14%, Marchew 13%, Kiełbasa zwyczajna 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% - Ryż z jabłkami i cynamonem 350.00g składniki: Jabłko 55%, Ryż biały 21%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 15%, Cukier 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cynamon mielony 2% - sos jogurtowo-waniliowy 100.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 97%, Cukier 2%, cukier waniliowy dr oetker 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% - 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] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-08-04

I śniadanie	obiad	kolacja
szynka konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe (58%), woda, mięso z kurczaka 15%, skórki wieprzowe, sól, skrobia ziemniaczana, izolat białko sojowe, stabilizatory: E451i E452i E450i , substancje zagęszczające E407a E407, błonnik pszenny i bambusowy, dekstroza, glukoza, białko wieprzowe, aromaty (gluten) wzmacniacze smaku E621, E635, przeciwutleniacze E316, E301, substancja konserwująca E250] - 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 kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	- 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% - Ryba Panierowana 120.00g składniki: miruna 88%, bułka tarta 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% - Surówka z kapusty białej 130.00g składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 19%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	- 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.] - Miks wielosmakowy Ser topiony Lactima (mleko) 17.00g - Papryka czerwona 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: 5 - Środa, 2026-08-05

I śniadanie	obiad	kolacja
Kiełbasa żywiecka 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 60%, woda, skrobia ziemniaczana, kukurydziana, regulator kwasowości E325,sól, białko sojowe, stabilizatory E450, E451, E450, E452, cukry (glukoza) substancje żelująceE407, E415, substancja zagęszczająca E416, białko wieprzowe, przeciwutleniacz E316, E301,wzmacniacz smaku E621, E631, E627, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, aromaty, tłuszcz spożywczy, <u>laktoza(mleko)</u>, ekstrat drożdżowy, substancja konserwująca E250. Może zawierać surowce zawierające: gluten, jaja, gorczycę, seler] - Pomidor 50.00g 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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%	- 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% - Leczo z cukinią, papryką i kiełbasą 350.00g składniki: Cukinia 36%, Kiełbasa podwawelska 24%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 12%, masło 4%, Pieprz czarny MIELONY 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%	Połędwica sopocka 50.00g [składniki: Połędwica sopocka: mięso wieprzowe schab 70%, woda, sól, białko sojowe, substancja żelująca E407 stabilizator E451, błonnik pszenny, białko wieprzowe przeciwutleniacz E301, glukoza, substancja konserwująca E250,] - Ogórek 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: 6 - Czwartek, 2026-08-06

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Żurek z jajkiem i kielbasą 350.00g składniki: barszcz biały zakwas 40%, włoszczyzna mrożona paski hortex 28%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Kielbasa 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. 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% 2. mięso z szynki wieprzowej duszone 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 95%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 3. kasza jęczmienna 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 0% 4. Mizeria ze śmietaną 130.00g składniki: Ogórek 80%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 14%, Kefir 2% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. Kielbasa szynkowa z kurczaka 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 150.00g
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. Ogórek 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. kółeczka miódowe z mlekiem 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 81%, kółeczka miódowe śniadaniowe 19%	1. Zupa jarzynowa z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 27%, Marchew 15%, Kalafior 11%, Kapusta włoska 8%, Pietruszka korzeń 7%, Brokuły 7%, Makaron bezjajeczny s (mąka pszenna) 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% 2. ziemniaki z masłem i koperkiem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 87%, Koper ogrodowy 9%, masło 4%, Sól biała 0% 3. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 380.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2% 5. Banan 160.00g	1. Pasta z makreli i sera białego 60.00g składniki: twaróg chudy rolmlecz 61%, Filety z makreli w oleju (ryba) 35%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 2%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Szczypiorek 30.00g 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: 8 - Sobota, 2026-08-08

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] - Papryka czerwona konserwowa 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% - Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	- 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% - 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% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	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] - 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% Serek homogenizowany owocowy 150.00g

Dzień: 9 - Niedziela, 2026-08-09

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, białko mleka, hydrolizowane białko sojowe, przyprawy , substancja konserwująca 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 owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	- rosół drobiowy z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 46%, makaron durum 14% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% - Udko z kurczaka 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% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%, Sól biała 0% - Buraczki czerwone z jabłkiem 2016 130.00g składniki: Burak 89%, Jabłko 10%, 100% sok z cytryny S 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%	- kiełbasa starowiejska 60.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, cukier, osłonka: jelita wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Do wytworzenia 100g produktu zużyto 120g mięsa wieprzowego] - Papryka czerwona 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: 10 - Poniedziałek, 2026-08-10

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g 2. bułka maślana 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, sól, cukier, cukier waniliowy, margaryna , woda, jaja płynne, drożdże] 3. Masło 10.00g 4. Chleb pszenno-żytni 40.00g [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. Kasza jaglana na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza jaglana 13%	1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 22%, Ziemniaki średnio 17%, Fasola biała nasiona suche 11%, Pietruszka korzeń 11%, Por 11%, Seler korzeniowy 11%, Marchew 11%, masło 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Majeranek suszony 1% 2. Pierogi ruskie 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 25%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%, Jaja kurze całe (jaja) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2% 4. Jabłko 150.00g	1. Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica sopocka: mięso wieprzowe schab 70%, woda, sól, białko sojowe, substancja żelująca E407 stabilizator E451, błonnik pszenny, białko wieprzowe przeciwutleniacz E301, glukoza, substancja konserwująca E250,] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. 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%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2026-08-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	601.8	873.3	485.2	1960.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2513.2	3623.7	2015.5	8152.4	95
Białko [g]	15%	79	25.2	32.9	19	77.2	98
Tłuszcz [g]	10%	70	14	40.4	20.1	74.5	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.1	18.5	10.4	37.1	124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	5.3	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.3	1	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	40.7	51.5	0	92.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	94.01	96.91	58.29	249.23	93
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	2.62	28.09	3.76	34.48	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.67	9.01	4.85	17.55	70
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.87
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	33.32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.81
Sód [mg]	0%	2000	720.64	1546.77	593.33	2860.75	143
Potas [mg]	10%	3500	534.77	1407.81	133.69	2076.28	59
Wapń [mg]	10%	833.33	298.13	164.46	11.91	474.51	57
Fosfor [mg]	10%	700	289.13	263.08	10.62	562.84	81
Magnez [mg]	10%	302.5	46.96	81.49	6.22	134.68	45
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.82	2.81	0.47	4.12	61
Witamina A [µg]	25%	188.33	11.35	43.53	10.82	65.7	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0.12	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	3	0.19	1.26	0.43	1.89	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.31	0.02	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.3	0.01	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.08	3.8	0.42	6.32	45
Witamina C [mg]	55%	70	4.3	26.12	6.49	36.92	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.8	3.86	1.48	7.15	143

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2026-08-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	588.4	1008.3	471.5	2068.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2456.6	4170.6	1962	8589.3	101
Białko [g]	15%	79	22.7	52.1	12.6	87.4	111
Tłuszcz [g]	10%	70	15.1	45.4	21.8	82.4	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.8	14.8	10.4	34.2	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.2	5.7	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.8	3.2	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42.1	109.6	0	151.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	91.35	100.59	57.62	249.57	94
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	1.99	29.19	3.17	34.37	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.91	11.86	4.54	21.31	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.61
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	35.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	49.23
Sód [mg]	0%	2000	809.33	342.89	909.83	2062.05	102
Potas [mg]	10%	3500	549.13	2058.15	63.04	2670.33	77
Wapń [mg]	10%	833.33	313.86	122.35	14.61	450.82	55
Fosfor [mg]	10%	700	355.68	467.68	11.52	834.89	120
Magnez [mg]	10%	302.5	45.82	114.31	6.22	166.37	55
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.51	5.77	0.34	7.63	115
Witamina A [µg]	25%	188.33	83.27	52.57	5.19	141.04	75
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	2.19	0	2.41	24
witamina E [mg]	30%	3	0.68	1.61	0.06	2.36	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.36	0.01	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.47	0.01	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.9	13.5	0.08	16.49	118
Witamina C [mg]	55%	70	20.8	31.54	3.11	55.46	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.02	0.85	2.27	5.15	102

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2026-08-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	735.5	862.8	393.2	1991.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3067.4	3614.1	1638.8	8320.3	97
Białko [g]	15%	79	26.5	24.4	16.9	67.9	86
Tłuszcz [g]	10%	70	22.4	16.5	10.5	49.4	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	11.2	4.1	6.5	21.9	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	5.6	7.3	0.7	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	3.1	0.2	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	74.1	27.1	8.8	110.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	109.31	160.56	59.19	329.07	123
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.32	58.81	4.47	67.61	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.9	15.84	5.01	28.77	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.34
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	22.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	62.75
Sód [mg]	0%	2000	946.21	492.15	316.28	1754.65	88
Potas [mg]	10%	3500	665.28	1866.33	139.04	2670.65	76
Wapń [mg]	10%	833.33	351.46	291.58	86.38	729.43	87
Fosfor [mg]	10%	700	456.6	532.2	133.87	1122.68	160
Magnez [mg]	10%	302.5	82.82	122.32	14.84	219.98	72
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.75	4.39	0.72	8.86	133
Witamina A [µg]	25%	188.33	737.95	47.56	11.78	797.3	423
Witamina D [µg]	10%	10	0.32	0.19	0.04	0.56	5
witamina E [mg]	30%	3	0.36	3.15	0.38	3.9	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.54	0.03	0.82	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.57	0.24	1.53	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	3.4	5.7	0.18	9.29	66
Witamina C [mg]	55%	70	3.51	27.92	7.07	38.51	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.36	1.23	0.79	4.38	88

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2026-08-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	711.4	845.8	407	1964.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2977	3504.8	1694.9	8176.8	96
Białko [g]	15%	79	23.7	47.6	18.5	89.8	113
Tłuszcz [g]	10%	70	15.2	28.7	11	55	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.7	6.9	7.2	22.9	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	4.7	0.1	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.6	2.7	0.2	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.1	13.3	24.3	57.7	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	122.41	102.87	59.82	285.11	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	18.44	25.31	5.01	48.77	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.98	12.92	5.21	26.12	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.02
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	24.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.19
Sód [mg]	0%	2000	1361.43	299.72	686.83	2347.98	117
Potas [mg]	10%	3500	461.29	1555.7	292.54	2309.54	65
Wapń [mg]	10%	833.33	321.78	139.03	17.31	478.12	58
Fosfor [mg]	10%	700	248.76	230.86	120.42	600.06	86
Magnez [mg]	10%	302.5	39.07	87.31	25.12	151.51	50
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.19	2.75	0.74	4.7	70
Witamina A [µg]	25%	188.33	7.22	76.37	56.19	139.79	75
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.05	0	0.1	2
witamina E [mg]	30%	3	0.28	3.74	1.12	5.14	171
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.31	0.05	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.26	0.11	0.83	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.4	4.24	5.65	10.29	73
Witamina C [mg]	55%	70	4.33	45.82	33.71	83.87	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.4	0.74	1.71	5.86	117

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2026-08-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	659.2	902.3	465.2	2026.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2756	3735.6	1937.7	8429.4	99
Białko [g]	15%	79	24	40	19.6	83.7	106
Tłuszcz [g]	10%	70	15.3	41.7	14	71.1	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.1	18.5	8.2	35.9	120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	6.4	7.6	3.1	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.8	1.9	0.4	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.4	44.6	42.7	135.8	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	107.27	96.47	66.08	269.83	101
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.44	31.91	10.55	45.92	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.03	14.38	4.54	23.96	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	29.94
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.63
Sód [mg]	0%	2000	668	1108.75	739.83	2516.58	125
Potas [mg]	10%	3500	629.3	1794.33	450.94	2874.58	82
Wapń [mg]	10%	833.33	335.73	162.82	206.76	705.31	85
Fosfor [mg]	10%	700	308.93	359.33	242.82	911.09	130
Magnez [mg]	10%	302.5	46.63	116.37	34.57	197.58	64
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.42	5.14	1.01	7.59	113
Witamina A [µg]	25%	188.33	66.6	107.61	5.19	179.41	95
Witamina D [µg]	10%	10	0.29	0.46	0.27	1.03	11
witamina E [mg]	30%	3	0.75	3.3	0.17	4.24	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.68	0.41	1.35	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.46	0.31	1.31	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.62	7.93	3.02	13.58	98
Witamina C [mg]	55%	70	7.83	64.83	3.11	75.78	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.67	2.77	1.84	6.29	125

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2026-08-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	573.8	1043.5	483.3	2100.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2388.2	4318.8	2017.3	8724.4	102
Białko [g]	15%	79	25.1	50.9	17.6	93.7	118
Tłuszcz [g]	10%	70	18	47.6	13.5	79.2	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.1	15.8	7.7	31.7	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	7	14.6	0.6	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	3.4	0.7	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	160.4	80.3	31	271.8	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	79.36	105.6	74.04	259.01	98
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	15.17	19.37	19.73	54.29	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.16	11.58	4.85	22.61	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.22
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.24
Sód [mg]	0%	2000	1530.85	161.92	655.83	2348.6	118
Potas [mg]	10%	3500	520.4	1198.47	269.59	1988.48	57
Wapń [mg]	10%	833.33	276.59	121.95	16.41	414.95	50
Fosfor [mg]	10%	700	307.43	553.44	96.57	957.44	137
Magnez [mg]	10%	302.5	42.87	95.66	18.82	157.36	52
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.77	4.1	0.83	6.71	102
Witamina A [µg]	25%	188.33	15.66	27.76	17.19	60.63	32
Witamina D [µg]	10%	10	0.8	1.99	0.03	2.83	28
witamina E [mg]	30%	3	0.39	1.82	0.52	2.73	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.95	0.05	1.25	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.81	0.1	1.47	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.7	11.56	1.51	14.78	106
Witamina C [mg]	55%	70	9.51	16.66	6.49	32.66	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.82	0.4	1.63	5.87	118

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2026-08-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	654.3	928.7	423.9	2007.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2733.9	3864.6	1765.1	8363.7	98
Białko [g]	15%	79	24.1	39.4	15.8	79.3	101
Tłuszcz [g]	10%	70	15.3	28.6	14.8	58.9	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.3	14.5	6	29	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	6.3	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	2.5	0.1	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.4	99.2	0	116.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	107.19	133.07	58.42	298.69	112
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	26.04	63.85	3.94	93.84	176
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.54	14.36	5.02	26.94	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.54
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	26.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.64
Sód [mg]	0%	2000	943.93	429	394.68	1767.62	88
Potas [mg]	10%	3500	370.06	3081.34	81.37	3532.79	101
Wapń [mg]	10%	833.33	517.85	517.58	36.61	1072.06	128
Fosfor [mg]	10%	700	198.78	705.32	17.11	921.22	131
Magnez [mg]	10%	302.5	32.35	199.75	9.98	242.1	80
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.98	5.8	0.63	14.42	217
Witamina A [µg]	25%	188.33	33.14	122.18	11.71	167.03	89
Witamina D [µg]	10%	10	1.61	1.41	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	3	0.18	2.57	0.34	3.1	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.59	0.02	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	1.08	0.02	2.03	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	7.64	11.32	0.09	19.07	137
Witamina C [mg]	55%	70	19.88	73.31	7.02	100.22	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.35	1.07	0.98	4.41	88

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	827.8	875.5	541.8	2245.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3438.7	3650.2	2260.3	9349.2	109
Białko [g]	15%	79	28.8	40.7	20	89.7	114
Tłuszcz [g]	10%	70	38.4	19.2	16	73.8	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	17.1	5.2	9.9	32.2	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	15.8	4.6	5.9	26.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	2.5	2.6	0.7	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.8	72.4	33.7	175	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	92.26	138.53	80.39	311.19	117
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	2.24	26.5	25.36	54.11	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.95	12.1	4.85	21.92	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.8
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	29.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.75
Sód [mg]	0%	2000	1268.9	255.32	693.33	2217.56	111
Potas [mg]	10%	3500	536.27	1726.81	281.29	2544.38	72
Wapń [mg]	10%	833.33	323.13	242.39	15.06	580.59	70
Fosfor [mg]	10%	700	346.91	452.01	95.67	894.61	129
Magnez [mg]	10%	302.5	47.03	149.08	16.57	212.69	70
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.22	6.17	1.33	9.73	146
Witamina A [µg]	25%	188.33	83.12	92.64	10.82	186.59	99
Witamina D [µg]	10%	10	0.47	0.03	0.3	0.8	8
witamina E [mg]	30%	3	0.91	3.64	0.65	5.21	173
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.37	0.19	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.56	0.11	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.72	15.21	2.85	20.79	148
Witamina C [mg]	55%	70	20.79	55.58	6.49	82.87	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.17	0.63	1.73	5.54	111

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2026-08-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	605.4	948.1	559.3	2112.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2526.1	3921.9	2325.7	8773.8	102
Białko [g]	15%	79	23.4	52.8	20.9	97.2	124
Tłuszcz [g]	10%	70	16.3	38.9	22.2	77.5	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.7	8.3	11.1	28.2	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	17.1	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	9.1	0.1	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	211.5	0	230.3	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	92.98	99.34	70.25	262.58	98
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	2.36	27.57	15.41	45.35	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.26	11.99	5.21	23.47	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	32.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.08
Sód [mg]	0%	2000	697.87	470.5	722.83	1891.21	95
Potas [mg]	10%	3500	507.49	2418.67	121.54	3047.71	86
Wapń [mg]	10%	833.33	315.09	131.39	13.71	460.2	56
Fosfor [mg]	10%	700	361.25	707.59	15.12	1083.97	155
Magnez [mg]	10%	302.5	78.66	141.72	7.57	227.96	76
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.05	6.56	0.52	9.14	137
Witamina A [µg]	25%	188.33	54.03	53.25	56.19	163.49	87
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	2.79	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	3	0.71	4.38	1.02	6.12	204
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.46	0.01	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.73	0.05	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.57	16.69	0.68	17.94	128
Witamina C [mg]	55%	70	4.24	31.95	33.71	69.92	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.74	1.17	1.8	4.72	95

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	724.2	1133.4	376.8	2234.5	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3029.9	4718.6	1571.9	9320.4	108
Białko [g]	15%	79	20.6	43	13.9	77.6	99
Tłuszcz [g]	10%	70	20.1	36.6	10.5	67.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.7	12.6	6.1	28.5	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	7.8	2	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.6	5	0.3	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	24.5	28.3	71.7	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	115.97	165.03	58.16	339.16	128
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	25.21	35.37	3.76	64.35	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.38	19.6	4.85	28.85	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.81
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	26.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.74
Sód [mg]	0%	2000	353.73	145.44	667.33	1166.5	58
Potas [mg]	10%	3500	436.83	2203.03	301.99	2941.86	84
Wapń [mg]	10%	833.33	299.41	195.22	18.66	513.29	61
Fosfor [mg]	10%	700	289.67	539.15	108.72	937.55	134
Magnez [mg]	10%	302.5	66.52	153.39	16.57	236.49	78
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.21	6.39	0.97	9.58	144
Witamina A [µg]	25%	188.33	54.83	62.35	10.82	128.01	68
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.12	0.22	0.38	3
witamina E [mg]	30%	3	0.17	4.47	0.5	5.16	172
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.62	0.38	1.31	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.57	0.09	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1	6.1	3.21	10.32	74
Witamina C [mg]	55%	70	4.55	37.41	6.49	48.45	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	0.88	0.36	1.66	2.91	58

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2071.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8620	101
Białko [g]	15%	79	84.4	107
Tłuszcz [g]	10%	70	68.9	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	30.2	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	285.35	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	54.31	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	24.15	96
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	28	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	55
Sód [mg]	0%	2000	2093.35	105
Potas [mg]	10%	3500	2665.66	76
Wapń [mg]	10%	833.33	587.93	71
Fosfor [mg]	10%	700	882.64	126
Magnez [mg]	10%	302.5	194.67	64
Żelazo [mg]	10%	6.67	8.25	124
Witamina A [µg]	25%	188.33	202.9	108
Witamina D [µg]	10%	10	1.42	14
witamina E [mg]	30%	3	3.98	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	13.89	99
Witamina C [mg]	55%	70	62.47	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	5.23	105