

Plan żywieniowy: dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-09-01
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 - Wtorek, 2026-09-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Ser żółty Gouda 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia; kultury bakterii kwasu mlekowego , podpuszczka mikrobiologiczna , barwnik: karoteny] 2. Pomidor 50.00g [składniki: pomidor] 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 miodowe z mlekiem 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 81%, kółeczka miodowe śniadaniowe 19%	1. Zupa koperkowa z makaronem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 21%, Marchew 21%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Por 10%, makaron durum 10% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, Koper ogrodowy 6%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Ryba Panierowana 120.00g składniki: Miruna (ryba) 88%, Bułka tarta (pszenica) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 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. Szynka wieprzowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (73%),sól, przyprawy, skrobia (ryżowa) (ziemniaczana), błonnik (pszenny bezglutenowy) , stabilizatory: E451,E452, białko wieprzowe, substancje zagęszczające:E407 ,E415 , wzmacniacze smaku: E621, przeciwutleniacze :E301,sromat (soja) , substancja konserwująca E250 . Może zawierać : gorczycę, gluten, mleko, jaja, seler] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb pszenno-żytni 80.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 , mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.] 5. Chleb żytnio- razowy 50.00g [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: 2 - Środa, 2026-09-02

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% - Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	- Zupa grochowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 46%, Seler korzeniowy 14%, Marchew 13%, Kiełbasa zwyczajna 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 3%, Pieprz czarny mielony 1% - Makaron z sosem bolońskim 350.00g składniki: Wieprzowina łopatką 29%, Makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 29%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 12%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2% - Jabłko 150.00g	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] - 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: 3 - Czwartek, 2026-09-03

I śniadanie	obiad	kolacja
- Żurek z jajkiem i kiełbasą 350.00g składniki: Barszcz biały ZAKWAS (pszenica) 40%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEx (seler korzeniowy) 28%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Kiełbasa podwawelska 10%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Chrzan 4% 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% Mleko spożywcze 2% tłuszczu 200.00g	- 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 pszenica) 1%, Pietruszka liście 0% - Wątróbka drobiowa duszona 120.00g składniki: Wątróbka kurczaka 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenica) 2% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% Salatka szwedzka 130.00g - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	szynka konserwowa 20.00g [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] - Ser topiony edamski (mleko) 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: 4 - Piątek, 2026-09-04

I śniadanie	obiad	kolacja
kiełbasa krakowska 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 55%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko roślinne (soja) stabilizatory E451 i E450, E452i, substancja żelująca E407,E407a, wzmacniacz smaku E621,cukry (maltodekstryna, dekstroza), błonnik roślinny, przeciwutleniacze E316, E301, aromaty (seler) , ekstrakt drożdżowy, białka mleka, hydrolizowane białko sojowe, przyprawy , substancja konserwująca E250.] - Papryka czerwona 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 fasolowa 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 22%, Ziemniaki średnie 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% - Pierogi z kapustą i grzybami 350.00g składniki: Kapusta kwaszona 55%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 21%, Pieczarka uprawna świeża 8%, masło 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, 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%	- Pasta z makreli i sera białego 60.00g składniki: Twaróg chudy Rolmlec (mleko) 61%, Filety z makreli w oleju (ryba) 35%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 2%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny mielony 0% - 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: 5 - Sobota, 2026-09-05

I śniadanie	obiad	kolacja
szynka wieprzowa 40.00g [składniki: do wytworzenia 100g produktu zużyto 103g szynki wieprzowej, sól, cukier, białko wieprzowe, koncentrat białka serwatkowego mleka, błonnik pszenny, aromaty, ekstrakt drożdżowy, 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% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	- Zupa jarzynowa z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 27%, Marchew 15%, Kalafior 11%, Kapusta włoska 8%, Pietruszka korzeń 7%, Brokuły 7%, makaron durum 5% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% - Potrąwka z kurczaka 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 2%, Por 1%, Seler korzeniowy 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% - Surówka z marchwi i jabłek 130.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 26%, Cukier 3%, 100% sok z cytryny S 0%, Olej rzepakowy uniwersalny 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.] - Ogórek konserwowy (gorczyca) 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: 6 - Niedziela, 2026-09-06

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] - 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% - Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	- rosół drobiowy z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 46%, makaron durum 14% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony 0% - rumszyk (z pieca) 120g z cebulą 20g 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 79%, Cebula 14%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Bułki pszenne zwykłe 1%, Bułka tarta (pszenica) 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% - Buraczki z chrzanem 2016 130.00g składniki: Burak 95%, Chrzan tarty Motyl (mleko) 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%	- 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] - Pomidor 50.00g [składniki: pomidor] 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: 7 - Poniedziałek, 2026-09-07

I śniadanie	obiad	kolacja
Szynka wieprzowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (73%),sól, przyprawy, skrobia (ryżowa) (ziemniaczana), błonnik (pszenny bezglutenowy) , stabilizatory: E451,E452, białko wieprzowe, substancje zagęszczające;E407 ,E415 , wzmacniacze smaku: E621, przeciwutleniacze :E301,sromat (soja) , substancja konserwująca E250 . Może zawierać :gorczycę, gluten, mleko, jaja, seler] - Ogórek 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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	- Barszcz ukraiński 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 48%, Burak 24%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Koper ogrodowy 2%, Kapusta biała 1%, Fasola biała nasiona suche 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 2% - sos jogurtowo-waniliowy 100.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 97%, Cukier 2%, Cukier wanilinowy Dr Oetker (mleko) 2% - Kompot z owoców mieszanych 600.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	Ser żółty Gouda 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia; kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna , barwnik: karoteny] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g Chleb pszenno-żytni 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: 8 - Wtorek, 2026-09-08

I śniadanie	obiad	kolacja
Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica sopocka: mięso wieprzowe schab 70%, woda, sól, białko sojowe, substancja żelująca E407 stabilizator E451, błonnik pszenny, białko wieprzowe przeciwutleniacz E301, glukoza, substancja konserwująca E250,] - Papryka czerwona 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% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, makaron durum 10% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum]	- Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 25%, Ogórek kwaszony 17%, Ziemniaki średnie 17%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Cebula 4%, masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 2% - mortadela w panierce 120.00g składniki: Kiełbasa mortadela 87%, Bułka tarta (pszenica) 9%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% - Surówka wielowarzywna 130.00g składniki: Kapusta biała 63%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Ogórek 8%, Marchew 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Szczypiorek 3%, Pietruszka liście 1%, Cukier 1% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	Pasztetowa 50.00g Ogórki konserwowe 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 50.00g [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: 9 - Środa, 2026-09-09		
I śniadanie	obiad	kolacja
- Kiełbasa szynkowa z indyka 40.00g - 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 jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%	- 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%	- Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g Masło 10.00g bułka maślana 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, sól, cukier, cukier waniliowy, margaryna , woda, jaja płynne, drożdże] 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 3,2% bez cukru 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-09-10

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Żurek z jajkiem i kielbasą 350.00g składniki: Barszcz biały ZAKWAS (pszenica) 40%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEX (seler korzeniowy) 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 kalafiorowa z ziemniakami 350.00g składniki: Kalafior mrożony 41%, Ziemniaki średnie 27%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEX (seler korzeniowy) 20%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Masło ekstra (mleko) 1% 2. Gulasz wieprzowy 150.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 82%, Cebula 5%, Papryka czerwona 5%, Marchew 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Kasza gryczana na sypko 200.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Kasza gryczana 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 4. Surówka z kapusty białej i ogórka 130.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 19%, Ogórek kwaszony 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. Pasta twarogowa 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 94%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Szczypiorek 2% 2. Szczypiorek 20.00g 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 50.00g [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 (Wtorek), 2026-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	791.7	732.9	496.5	2021.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3300	3042.2	2072.2	8414.5	98
Białko [g]	15%	79	30.6	35.3	14.6	80.6	103
Tłuszcz [g]	10%	70	24	23.9	16.5	64.5	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	12.6	6.9	9	28.6	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	6.1	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	2.9	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.3	26.8	0	47.1	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	115.29	99.39	73.88	288.58	108
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	29.2	27.3	13.91	70.42	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.96	14.77	5.19	27.92	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.53
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	28.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.55
Sód [mg]	0%	2000	902.99	337.84	702.53	1943.36	97
Potas [mg]	10%	3500	364.98	1749.32	42.97	2157.28	61
Wapń [mg]	10%	833.33	594.97	191.79	14.34	801.11	96
Fosfor [mg]	10%	700	219.64	276.65	6.84	503.15	72
Magnez [mg]	10%	302.5	33.11	97.26	5.05	135.43	45
Żelazo [mg]	10%	6.67	9.16	3.55	0.44	13.16	197
Witamina A [µg]	25%	188.33	34.79	84.82	5.12	124.74	66
Witamina D [µg]	10%	10	1.87	0.08	0	1.96	20
witamina E [mg]	30%	3	0.14	3.97	0.09	4.22	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.38	0.01	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.05	0.33	0.02	1.41	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	8.82	4.42	0.06	13.31	95
Witamina C [mg]	55%	70	20.87	50.89	3.07	74.84	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.25	0.84	1.75	4.85	97

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2026-09-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	821.6	1068.7	370.7	2261.1	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3413.3	4450.5	1547.9	9411.8	110
Białko [g]	15%	79	28.9	42.4	13.2	84.6	108
Tłuszcz [g]	10%	70	37.8	31.5	9.4	78.9	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	16.9	9.5	5.5	32.1	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	15.8	13.1	5.9	34.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	2.2	3.4	0.8	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.8	118	33.7	220.6	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	91.86	161.17	59.91	312.96	119
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.45	39.94	4.57	47.97	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.68	19.82	5.21	29.72	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.76
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	30.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.88
Sód [mg]	0%	2000	1127.4	532.88	630.83	2291.12	115
Potas [mg]	10%	3500	628.07	2521.74	269.14	3418.96	98
Wapń [mg]	10%	833.33	320.88	152.83	16.86	490.58	59
Fosfor [mg]	10%	700	325.76	619.11	100.17	1045.06	149
Magnez [mg]	10%	302.5	48.38	167.19	17.92	233.5	77
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.04	7.14	1.37	10.57	159
Witamina A [µg]	25%	188.33	61.3	62.8	56.19	180.3	96
Witamina D [µg]	10%	10	0.47	0.96	0.3	1.74	18
witamina E [mg]	30%	3	0.91	3.02	1.24	5.19	174
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	1.16	0.18	1.6	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.74	0.15	1.41	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.91	10.35	3.1	16.38	117
Witamina C [mg]	55%	70	7.7	37.06	33.71	78.48	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.81	1.33	1.57	5.72	115

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2026-09-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	573.8	872.2	472.3	1918.5	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2388.2	3609.9	1964.9	7963	93
Białko [g]	15%	79	25.1	51.8	14.7	91.7	117
Tłuszcz [g]	10%	70	18	31.3	20.6	70	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.1	8.6	12.5	29.3	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	7	4.8	3.8	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	3	0.3	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	160.4	355.5	39.1	555.1	185
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	79.36	98.69	58.33	236.39	89
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	15.17	24.56	3.49	43.23	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.16	12.25	4.54	22.96	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.93
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	33.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	48.75
Sód [mg]	0%	2000	1530.85	793.46	798.33	3122.64	157
Potas [mg]	10%	3500	520.4	1682.32	81.49	2284.23	65
Wapń [mg]	10%	833.33	276.59	95.28	179.76	551.64	66
Fosfor [mg]	10%	700	307.43	585.56	271.62	1164.62	167
Magnez [mg]	10%	302.5	42.87	136.97	13.42	193.27	63
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.77	11.55	0.61	13.94	209
Witamina A [µg]	25%	188.33	15.66	7200.41	5.19	7221.27	3834
Witamina D [µg]	10%	10	0.8	0.19	0.09	1.09	11
witamina E [mg]	30%	3	0.39	2.49	0.22	3.11	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.71	0.01	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	2.56	0.11	3.23	324
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.7	14.59	0.1	16.39	117
Witamina C [mg]	55%	70	9.51	36.7	3.11	49.33	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.82	1.98	1.99	7.8	157

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2026-09-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	666.6	1040.6	423.9	2131.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2786.8	4314.6	1765.1	8866.5	104
Białko [g]	15%	79	23.6	33	15.8	72.4	92
Tłuszcz [g]	10%	70	16	52.8	14.8	83.6	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.3	24.9	6	40.3	134
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	6.1	0	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	4.4	0.1	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.4	14.3	0	35.8	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	108.29	115.42	58.42	282.13	106
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	4.14	19.72	3.94	27.81	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.39	18.32	5.02	28.74	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.93
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	32.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.13
Sód [mg]	0%	2000	729.5	612.08	394.68	1736.27	87
Potas [mg]	10%	3500	499.07	1670.52	81.37	2250.97	64
Wapń [mg]	10%	833.33	335.01	203.38	36.61	575.01	68
Fosfor [mg]	10%	700	245.39	395.59	17.11	658.1	94
Magnez [mg]	10%	302.5	39.7	121.47	9.98	171.16	56
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.79	6.03	0.63	7.45	112
Witamina A [µg]	25%	188.33	111.97	38.21	11.71	161.9	85
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.55	0	0.6	7
witamina E [mg]	30%	3	1.16	3.5	0.34	5.01	168
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.48	0.02	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.5	0.02	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.93	4.74	0.09	5.78	42
Witamina C [mg]	55%	70	35.05	34.27	7.02	76.36	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.82	1.53	0.98	4.34	87

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2026-09-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	721.9	652.7	564.1	1938.8	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3018.8	2702.5	2351.7	8073.2	94
Białko [g]	15%	79	26.4	45.5	20.8	92.8	118
Tłuszcz [g]	10%	70	15	15.2	18.1	48.4	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.6	4.3	10.7	23.7	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	5.5	0	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.6	3.2	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.1	131.2	0	151.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	122.68	87.97	80.25	290.92	109
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	19.43	31.84	26.08	77.35	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.15	14.37	4.31	26.84	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	19.11
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	22.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.99
Sód [mg]	0%	2000	1508.23	398.72	729.33	2636.28	131
Potas [mg]	10%	3500	552.01	2466.17	6.79	3024.98	86
Wapń [mg]	10%	833.33	319.35	180.58	7.86	507.79	61
Fosfor [mg]	10%	700	252.54	662.51	1.17	916.23	131
Magnez [mg]	10%	302.5	40.24	152.24	2.62	195.11	64
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.23	4.99	0.25	6.48	98
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.92	105.11	2.19	120.23	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	1.3	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	3	0.62	3.29	0	3.92	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.5	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.68	0	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.76	22.09	0	22.86	163
Witamina C [mg]	55%	70	7.75	63.07	1.31	72.14	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.77	0.99	1.82	6.59	131

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2026-09-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	653.5	918.4	478.9	2050.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2729.2	3803.7	1990.3	8523.3	100
Białko [g]	15%	79	26.1	48.9	18.3	93.4	118
Tłuszcz [g]	10%	70	16	35.5	19.8	71.4	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.9	10.6	9.7	29.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	6.5	15.9	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	5	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.8	171.6	0	220.5	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	101.81	103.94	57.79	263.55	99
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	2.25	29.74	2.77	34.77	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.26	12.24	4.31	20.82	83
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.55
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	31.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.06
Sód [mg]	0%	2000	797.44	422.19	723.33	1942.97	97
Potas [mg]	10%	3500	545.68	2330.34	6.79	2882.82	83
Wapń [mg]	10%	833.33	344.94	132.48	7.86	485.28	58
Fosfor [mg]	10%	700	335.07	631.68	1.17	967.93	138
Magnez [mg]	10%	302.5	45.98	134.63	2.62	183.24	61
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.61	6.73	0.25	8.6	129
Witamina A [µg]	25%	188.33	34.92	45.93	2.19	83.05	44
Witamina D [µg]	10%	10	0.29	2.83	0	3.13	31
witamina E [mg]	30%	3	0.75	2.17	0	2.94	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.92	0	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.69	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.43	17.85	0	20.29	145
Witamina C [mg]	55%	70	20.95	32	1.31	54.27	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.99	1.05	1.8	4.85	97

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2026-09-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	697.8	854.6	485.2	2037.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2908.9	3587.8	2015.5	8512.3	99
Białko [g]	15%	79	25.8	19.4	19	64.3	82
Tłuszcz [g]	10%	70	22.1	14.5	20.1	56.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	11.2	4	10.4	25.8	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.7	5.8	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	2.8	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.9	26.6	0	48.6	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	100.46	167.06	58.29	325.82	123
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.05	71.32	3.76	78.13	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.51	13.35	4.85	24.72	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.21
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	27.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.73
Sód [mg]	0%	2000	761.06	204.29	593.33	1558.69	78
Potas [mg]	10%	3500	604.98	1908.4	133.69	2647.09	76
Wapń [mg]	10%	833.33	365.49	311.95	11.91	689.36	82
Fosfor [mg]	10%	700	425	444.73	10.62	880.36	127
Magnez [mg]	10%	302.5	92.09	110.13	6.22	208.45	68
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.21	4.62	0.47	7.31	109
Witamina A [µg]	25%	188.33	62.26	480.67	10.82	553.75	294
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.05	0	0.11	2
witamina E [mg]	30%	3	0.78	3.16	0.43	4.38	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.36	0.02	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.52	0.01	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.68	4.69	0.42	5.8	42
Witamina C [mg]	55%	70	4.48	32.95	6.49	43.93	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.9	0.51	1.48	3.89	78

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2026-09-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	609.7	863.2	517	1989.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2546.3	3575.1	2158.8	8280.4	97
Białko [g]	15%	79	22.5	36.1	14	72.7	93
Tłuszcz [g]	10%	70	15.7	41.2	17.6	74.6	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.2	14.1	9.4	32.8	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.4	12.8	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	3.6	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.3	58.7	0	104.1	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	95.75	90.62	77.06	263.44	99
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	18.32	23.52	15.35	57.2	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.26	11.84	4.81	21.92	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.13
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	32.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.53
Sód [mg]	0%	2000	683.78	1395.19	957.33	3036.3	152
Potas [mg]	10%	3500	655.92	1900.29	6.79	2563.01	73
Wapń [mg]	10%	833.33	359.31	154.7	7.86	521.87	63
Fosfor [mg]	10%	700	337.41	376.96	1.17	715.56	102
Magnez [mg]	10%	302.5	49.87	130.86	2.62	183.36	60
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.2	4.31	0.25	5.77	87
Witamina A [µg]	25%	188.33	58.55	104.45	2.19	165.21	87
Witamina D [µg]	10%	10	0.23	0.42	0	0.66	6
witamina E [mg]	30%	3	1.23	3.93	0	5.18	172
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.48	0	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.4	0	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	3.18	7.44	0	10.63	76
Witamina C [mg]	55%	70	35.13	57.79	1.31	94.25	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.7	3.48	2.39	7.59	152

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	610.8	878.9	673.3	2163.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2550	3656.7	2811.2	9018	106
Białko [g]	15%	79	24.6	39.8	18.4	82.9	104
Tłuszcz [g]	10%	70	14.1	25.8	23.9	64	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.2	5.3	12.2	25.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	5	2.6	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	3.2	0.2	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	40.4	0	34.4	74.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	98.46	125.62	96.88	320.97	120
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	2.38	23.52	29.47	55.38	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.53	12.71	4.13	24.39	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.08
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	26.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.43
Sód [mg]	0%	2000	997.24	682.44	411.32	2091.01	105
Potas [mg]	10%	3500	660.06	1056.24	396.29	2112.6	60
Wapń [mg]	10%	833.33	306.17	151.4	318.2	775.77	93
Fosfor [mg]	10%	700	409.89	187.83	230.39	828.12	119
Magnez [mg]	10%	302.5	80.14	55.27	34.01	169.42	55
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.31	2.91	0.39	5.62	85
Witamina A [µg]	25%	188.33	53.36	34.53	83.68	171.59	90
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0	0.07	0.15	2
witamina E [mg]	30%	3	0.3	3.16	0.22	3.69	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.18	0.08	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.25	0.43	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.97	2.06	0.3	5.34	38
Witamina C [mg]	55%	70	4.24	33.23	3.88	41.37	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.49	1.7	1.02	5.22	105

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2026-09-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	573.8	955.4	410.7	1940.1	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2388.2	3959.6	1712.9	8060.7	94
Białko [g]	15%	79	25.1	39.3	17	81.5	104
Tłuszcz [g]	10%	70	18	44.1	10.5	72.7	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.1	13.2	6.5	27.9	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	7	19.9	0.7	27.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	6	0.1	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	160.4	81.1	8.8	250.5	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	79.36	104.19	63.49	247.05	93
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	15.17	23.59	4.65	43.43	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.16	12.86	5.28	24.32	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.88
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	31.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.11
Sód [mg]	0%	2000	1530.85	377.41	348.08	2256.34	113
Potas [mg]	10%	3500	520.4	1635.43	116.36	2272.21	65
Wapń [mg]	10%	833.33	276.59	127.54	77.65	481.79	57
Fosfor [mg]	10%	700	307.43	701.39	129.19	1138.01	162
Magnez [mg]	10%	302.5	42.87	259.02	12.5	314.4	104
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.77	5.27	0.6	7.65	115
Witamina A [µg]	25%	188.33	15.66	93.37	8.71	117.75	63
Witamina D [µg]	10%	10	0.8	0.81	0.04	1.66	16
witamina E [mg]	30%	3	0.39	3.95	0.27	4.63	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	1.34	0.02	1.61	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.58	0.23	1.37	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.7	9.43	0.15	11.29	80
Witamina C [mg]	55%	70	9.51	56.02	5.22	70.76	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.82	0.94	0.87	5.64	113

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2045.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8512.4	100
Białko [g]	15%	79	81.7	104
Tłuszcz [g]	10%	70	68.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	29.5	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	170.8	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	283.18	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	53.57	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	25.23	101
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	28	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	55
Sód [mg]	0%	2000	2261.5	113
Potas [mg]	10%	3500	2561.42	73
Wapń [mg]	10%	833.33	588.02	70
Fosfor [mg]	10%	700	881.71	126
Magnez [mg]	10%	302.5	198.73	65
Żelazo [mg]	10%	6.67	8.66	130
Witamina A [µg]	25%	188.33	889.98	472
Witamina D [µg]	10%	10	1.24	13
witamina E [mg]	30%	3	4.23	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	12.81	92
Witamina C [mg]	55%	70	65.57	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	5.65	113