

Plan żywieniowy: dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-09-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek 5. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WOTUW (grupa) [właściciel: Demo349] 1. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2060 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Piątek, 2026-09-11

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
kielbasa 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.] - Ogórek 50.00g Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] - Herbata czarna bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% - Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	- Zupa grochowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 46%, Seler korzeniowy 14%, Marchew 13%, Kielbasa zwyczajna 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 3%, Pieprz czarny mielony 1% Kopytka 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 73%, mąka pełnoziarnista pszenna gdańskie młyny 22%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Pieprz czarny mielony 0%	Tuńczyk w sosie własnym 60.00g - Szczypiorek 30.00g [składniki: szczypiorek] Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 120.00g [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%	Twaróg chudy 25.00g Masło 5.00g Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	Kiwi 100.00g

Dzień: 2 - Sobota, 2026-09-12

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
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 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Płatki jęczmienne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%	1. Zupa koperkowa z ryżem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż brązowy 16%, Koper ogrodowy 9%, Por 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Sos jasny 50.00g składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 48%, Cebula 26%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 13%, masło 10%, Czosnek 4% 4. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% 5. fasolka szparagowa na parze 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 98%, masło 2% 6. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	1. Kiełbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 60%, woda, skrobia ziemniaczana, kukurydziana, regulator kwasowości E325,sól, białko sojowe, stabilizatory E450, E451, E450, E452, cukry (glukoza) substancje 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] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 100.00g	1. Połędwica z piersi kurczaka 25.00g 2. Masło 5.00g 3. Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Kiwi 100.00g

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-09-13

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
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, <u>sojowe</u>),przyprawy,wzmacniacz smaku E621 , E635 , przeciwutleniacze E331, <u>gorczyca</u>,aromaty, ekstrakt przypraw, substancje konserwujące E250] 2. Papryka czerwona 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%	1. Rosół drobiowy z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 32%, Marchew 25%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (pszenica) 19%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka liście 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Udko z kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. ziemniaki 100.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% 4. Buraczki z chrzanem 130.00g składniki: Burak 97%, Chrzan tarty Motyl (mleko) 3%, Ocet jabłkowym 6% 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanaka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	1. szynka konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (58%), woda, mięso z kurczaka 15%, skórki wieprzowe, sól, skrobia ziemniaczana, izolat białko sojowe, stabilizatory: E451i E452i E450i , substancje zagęszczające E407a E407, błonnik pszenny i bambusowy, dekstroza, glukoza, białko wieprzowe, aromaty (gluten) wzmacniacze smaku E621, E635, przeciwutleniacze E316, E301, substancja konserwująca E250] 2. Pomidor 50.00g [składniki: pomidor] 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%	1. Ser żółty Gouda 25.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia; kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna , barwnik: karoteny] 2. Masło 5.00g 3. Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Mandarynki 100.00g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-09-14

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. Szynka wieprzowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe (73%),sól, przyprawy, skrobia (ryżowa) (ziemniaczana), błonnik (pszenny bezglutenowy) , stabilizatory: E451,E452, białko wieprzowe, substancje zagęszczające:E407 ,E415 , wzmacniacze smaku: E621, przeciwutleniacze :E301,sromat (soja) , substancja konserwująca E250 . Może zawierać :gorczycę, gluten, mleko, jaja, seler] 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	1. 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% 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% 3. Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 4. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%	1. Twarożek 60.00g 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 żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%	1. Jajko gotowane 25.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 2. Masło 5.00g 3. Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Jabłko 100.00g

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-09-15

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
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. Ogórek 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	1. Zupa brokułowa z makaronem 350.00g składniki: Brokuły 28%, Porcja rosółowa z kurczaka 14%, Marchew 14%, Makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 14%, Por 7%, Seler korzeniowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, masło 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Potrawka z kurczaka 120.00g 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% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% 4. Surówka z marchwi i jabłek 130.00g składniki: Marchew 61%, Jabłko 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 8%, 100% sok z cytryny S 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	1. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50.00g 2. Pomidor 50.00g [składniki: pomidor] 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%	1. Twarożek 30.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 2. Masło 5.00g 3. Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Jabłko 100.00g

Dzień: 6 - Środa, 2026-09-16

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
Parówki 100.00g - Ogórek 50.00g Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 120.00g [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% Płatki jaglane na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	Zupa pieczarkowa z makaronem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 39%, Pieczarka uprawna świeża 19%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (pszenica) 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Marchew 8%, Por 2%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 2%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny mielony 0% Risotto z mięsem i warzywami 300.00g składniki: Wieprzowina łopatką 39%, Ryż biały 23%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Seler korzeniowy 3% - Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Czosnek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylija suszona 0%, Oregano suszone 0% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanina kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%	- 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.] - Papryka czerwona 50.00g Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 120.00g [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%	Szynka wieprzowa 25.00g [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] Masło 5.00g Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	Pomarańcza 100.00g

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-09-17

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
Żurek z jajkiem 350.00g składniki: Barszcz biały ZAKWAS (pszenica) 38%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEX (seler korzeniowy) 27%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Ziemniaki średnie 10% - Polędwica z piersi kurczaka 40.00g Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] - Herbata czarna bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Mleko spożywcze 2% tłuszczu 200.00g	Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 25%, Ogórek kwaszony 17%, Ziemniaki średnie 17%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Marchew 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Cebula 4%, masło 2% - Potrawka wieprzowa 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 87%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 2%, Por 1%, Seler korzeniowy 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% - Kasza gryczana na sypko 200.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Kasza gryczana 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% - 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 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%	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 żytnio- razowy 120.00g [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%	Polędwica sopocka 25.00g [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,] Masło 5.00g Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	Jabłko 100.00g

Dzień: 8 - Piątek, 2026-09-18

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
1. 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] 2. Papryka czerwona 50.00g 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Kasza manna na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 33%, Burak 23%, Porcja rosółowa z kurczaka 16%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Pierogi ruskie 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 52%, Mąka pszenna pełnoziarnista S 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 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11% 4. Jabłko 150.00g	1. Pasta z tuńczyka i jajek 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 45%, Tuńczyk w oleju (ryba) 36%, Szczypiorek 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 2. Pomidor 50.00g [składniki: pomidor] 3. Masło 10.00g 4. Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 100.00g	1. Szynka z piersi kurczaka 25.00g [składniki: filet z kurczaka 78%, udko z kurczaka 18%, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, osłonka niejadalna, produkt bezglutenowy.] 2. Masło 5.00g 3. Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	1. Mandarynki 100.00g

Dzień: 9 - Sobota, 2026-09-19

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
Twarożek 60.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% - Salata 30.00g Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 120.00g [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% Kasza jaglana na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza jaglana 13%	- Zupa pomidorowa z ryżem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 46%, Ryż brązowy 14%, Marchew 14%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Por 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0% 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 jasny 50.00g składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 48%, Cebula 26%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 13%, masło 10%, Czosnek 4% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% warzywa gotowane 130.00g składniki: Brokuły 33%, Pietruszka korzeń 33%, Marchew 33%, masło 1% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	połędwica 50.00g [składniki: schab wieprzowy parzony, z dodatkiem białka wieprzowego, mięso wieprzowe 72%, woda, sól,cukry(maltodekstryna, glukoza, cukier), sabilizatory E450, E451, E452, substancja zagęszczająca E407, białko(wieprzowe, sojowe),przyprawy,wzmacniacz smaku E621 , E635 , przeciwutleniacze E331, gorczyca,aromaty, ekstrakt przypraw, substancje konserwujące E250] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 120.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie] - Herbata czarna bez cukru 2016 300.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	szynka wieprzowa 25.00g [składniki: do wytworzenia 100g produktu zużyto 103gszynki wieprzowej, sól, cukier, białko wieprzowe, koncentrat białka serwatkowego mleka, błonnik pszenny, aromaty, ekstratdrożdżowy, substancja konserwująca E250] Masło 5.00g Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: mąka pszenna typ 750 ,mąka żytnia typ 720, zakwas naturalny, woda, drożdże, sól.]	Jabłko 100.00g

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-09-20

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
szynka wieprzowa 40.00g [składniki: do wytworzenia 100g produktu zużyto 103gszynki wieprzowej, sól, cukier, białko wieprzowe, koncentrat białka serwatkowego mleka, błonnik pszenny, aromaty, ekstratdrożdżowy, substancja konserwująca E250] - Salata 30.00g Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 120.00g [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% Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	Rosół drobiowy z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 32%, Marchew 25%, Makaron pełnoziarnisty bezglutenowy S (pszenica) 19%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka liście 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% - mięso drobiowe w sosie koperkowym 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koper ogrodowy 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 1%, Pieprz czarny mielony 0% - 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 71%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%	- Polędwica z piersi kurczaka 50.00g - Pomidor 50.00g Masło 10.00g Chleb żytnio- razowy 120.00g [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 naturalny 2% tłuszczu (mleko) 100.00g	Twaróg chudy 30.00g Masło 5.00g Chleb żytnio- razowy 50.00g [składniki: naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda 44,2%) mąka żytnia razowa 24,4% woda,sól, drożdże piekarskie]	Kiwi 100.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2026-09-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	615.6	832.1	381.9	156.2	53.5	2039.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2574.3	3475	1589.3	651.4	225.3	8515.5	100
Białko [g]	15%	79	18.6	29.6	19.3	6.1	0.7	74.4	95
Tłuszcz [g]	10%	70	15.1	19.4	9.2	4.2	0.4	48.6	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.1	3.4	5.3	2.5	0.1	19.6	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	9	0	0	0.1	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	4.2	0	0	0.2	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.4	58.2	0	0	0	72.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	104.61	140.24	57.18	24.21	12.51	338.77	127
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	16.92	10.37	4.55	2.54	8.19	42.59	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	9.13	14.82	6.04	2.47	1.89	34.37	138
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	66.96
Sód [mg]	0%	2000	1395.05	442.05	649.33	180	4	2670.44	133
Potas [mg]	10%	3500	355.26	2495.47	6.79	0	261	3118.53	88
Wapń [mg]	10%	833.33	232.22	101.97	7.86	0	22.5	364.55	44
Fosfor [mg]	10%	700	183.16	861.87	1.17	0	28.8	1075.01	153
Magnez [mg]	10%	302.5	30.09	318.61	2.62	0	13.5	364.83	120
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.85	8.06	0.25	0	0.36	9.53	143
Witamina A [µg]	25%	188.33	4.5	59.7	2.19	0	44.25	110.65	58
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	1.51	0	0	0	1.55	15
witamina E [mg]	30%	3	0.18	3.11	0	0	0.13	3.45	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.77	0	0	0.01	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.76	0	0	0.04	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.32	12.25	0	0	0.42	13.01	93
Witamina C [mg]	55%	70	2.7	35.2	1.31	0	26.54	65.77	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.48	1.1	1.62	0.45	0.01	6.67	133

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2026-09-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	670.8	976.2	414.9	157.7	53.5	2273.3	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2792.3	4053.8	1729.9	656.7	225.3	9458.2	111
Białko [g]	15%	79	24.5	42.2	15.3	6.6	0.7	89.5	112
Tłuszcz [g]	10%	70	23.6	35	12	4.5	0.4	75.6	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	12.1	13.3	6.7	2.6	0.1	34.9	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	9.9	6.5	0	0.1	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.8	2.5	0.8	0	0.2	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.4	77.3	40.9	11.9	0	145.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	93.39	129.7	63.53	23.43	12.51	322.58	122
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.35	19.97	8.47	1.75	8.19	44.75	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	9.56	18.42	6.31	2.47	1.89	38.67	155
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.43
Sód [mg]	0%	2000	957.98	373.86	789.25	336.25	4	2461.36	123
Potas [mg]	10%	3500	523.75	2184.26	363.99	82.35	261	3415.35	96
Wapń [mg]	10%	833.33	251.31	233.66	168.5	1.57	22.5	677.56	81
Fosfor [mg]	10%	700	282.04	596.1	200.53	50.85	28.8	1158.33	165
Magnez [mg]	10%	302.5	57.87	180.44	30.27	8.1	13.5	290.19	96
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.8	6.18	1.36	0.11	0.36	9.82	147
Witamina A [µg]	25%	188.33	10.23	67.26	3.67	1.12	44.25	126.54	67
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.71	0.32	0	0	1.07	10
witamina E [mg]	30%	3	0.59	2.11	0.33	0.04	0.13	3.23	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	1.18	0.21	0.01	0.01	1.53	154
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.65	0.3	0.02	0.04	1.37	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.36	11.15	2.59	2.4	0.42	17.95	129
Witamina C [mg]	55%	70	6.13	40.35	2.2	0	26.54	75.25	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.39	0.93	1.97	0.84	0.01	6.15	123

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2026-09-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	631.8	714	362.9	217.6	40.6	1967.2	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2639.3	2949.5	1516.1	902.7	171.3	8179.1	97
Białko [g]	15%	79	20.8	48.1	10.5	8.2	0.5	88.2	111
Tłuszcz [g]	10%	70	16.9	23.5	10.3	10.3	0.1	61.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9	6.3	5.8	5.2	0	26.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	8.5	0	0	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	4.7	0	0	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.3	172.5	0	0	0	190.9	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	101.75	82.26	59.24	23.65	10.08	277	104
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	7.43	28.82	4.81	1.87	8.27	51.22	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.73	15.43	6.04	2.47	1.71	33.39	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	60.37
Sód [mg]	0%	2000	858.1	429.56	607.33	310	1	2206	110
Potas [mg]	10%	3500	438.55	2018.69	6.79	0	170.1	2634.14	76
Wapń [mg]	10%	833.33	287.12	150.47	7.86	0	27	472.46	56
Fosfor [mg]	10%	700	211.33	565.31	1.17	0	16.2	794.03	113
Magnez [mg]	10%	302.5	34.68	123.45	2.62	0	15.3	176.06	58
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.72	6.2	0.25	0	0.27	7.45	112
Witamina A [µg]	25%	188.33	55.91	57.6	2.19	0	23.1	138.81	74
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	2.07	0	0	0	2.12	21
witamina E [mg]	30%	3	1.13	2.21	0	0	0.13	3.5	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.36	0	0	0.08	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.63	0	0	0.01	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.89	12.59	0	0	0.17	13.66	97
Witamina C [mg]	55%	70	33.54	34.56	1.31	0	13.86	83.28	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.14	1.07	1.51	0.77	0	5.51	110

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2026-09-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	651.6	825.6	381.7	168.3	44.6	2072	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2723.1	3416.2	1592.2	701.2	188	8620.9	101
Białko [g]	15%	79	18.3	43.8	13.3	4.9	0.3	80.8	102
Tłuszcz [g]	10%	70	18.6	31.7	10.9	6.4	0.3	68.1	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.6	12	6.4	3.2	0	31.4	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	7	0	0.9	0	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	1.9	0	0.1	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.4	50.9	0.3	81	0	146.7	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	106.3	97.82	60.08	23.56	10.89	298.66	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.77	27.86	6.92	1.75	8.73	63.05	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	9.55	18.44	6.72	2.47	1.8	38.99	156
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.17
Sód [mg]	0%	2000	1366.83	1221.56	416.06	195.25	2	3201.7	160
Potas [mg]	10%	3500	432.49	1982.63	80.33	29.92	120.6	2645.99	75
Wapń [mg]	10%	833.33	231.51	232.58	24.03	10.57	3.6	502.31	60
Fosfor [mg]	10%	700	183.42	431.29	12.29	45.9	8.1	681.01	98
Magnez [mg]	10%	302.5	30.52	127.15	5.35	2.7	2.7	168.43	56
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.01	6.39	0.47	0.49	0.27	8.65	129
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.32	84.77	6.87	0	6.9	110.86	60
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.53	0	0.38	0	0.95	9
witamina E [mg]	30%	3	0.56	3.1	0.01	0.12	0.34	4.15	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.81	0.01	0.01	0.02	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.59	0.01	0.11	0.02	1.07	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.67	9.28	0.07	0.01	0.14	10.18	73
Witamina C [mg]	55%	70	7.39	50.86	4.12	0	4.13	66.52	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.41	3.05	1.04	0.48	0	8	160

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2026-09-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	568.9	819.4	374.3	166.6	44.6	1974	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2372	3396.3	1561.3	694.3	188	8212.2	96
Białko [g]	15%	79	22.5	41.7	12.7	6	0.3	83.5	106
Tłuszcz [g]	10%	70	15.3	29.5	11.1	5.3	0.3	61.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8	15.1	5.8	3.2	0	32.2	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.1	1.6	0.6	0	0	4.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	1.6	0.6	0	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	35	75.2	31	0.1	0	141.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	88.02	101.54	58.02	24.51	10.89	283.01	106
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.76	23.26	4.59	2.79	8.73	45.14	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.29	14.92	6.04	2.47	1.8	33.54	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.61
Sód [mg]	0%	2000	693.28	322.85	749.83	173.71	2	1941.69	97
Potas [mg]	10%	3500	586.94	2286.16	142.69	4.9	120.6	3141.31	89
Wapń [mg]	10%	833.33	268.12	166.99	12.36	4.17	3.6	455.24	54
Fosfor [mg]	10%	700	391.1	552.81	87.12	2.99	8.1	1042.14	148
Magnez [mg]	10%	302.5	81.6	144.96	15.22	0.41	2.7	244.9	81
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.86	4.38	0.61	0	0.27	7.13	107
Witamina A [µg]	25%	188.33	6.82	106.82	8.57	0.02	6.9	129.14	70
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.08	0.03	0	0	0.16	1
witamina E [mg]	30%	3	0.65	2.92	0.09	0	0.34	4.02	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.47	0.02	0	0.02	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.52	0.08	0	0.02	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.48	15.91	1.08	0	0.14	21.63	155
Witamina C [mg]	55%	70	4.09	64.09	1.31	0.01	4.13	73.65	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.73	0.8	1.87	0.43	0	4.85	97

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2026-09-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	762.4	1167.6	375.1	178.4	42.1	2525.7	123
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3168.8	4824	1563.8	743	177.1	10477	123
Białko [g]	15%	79	27.4	53.6	15	4.6	0.7	101.5	129
Tłuszcz [g]	10%	70	32.6	62.2	9.5	7.4	0.1	112	161
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	15	14.7	5.4	3.8	0	39	130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	24.2	0.1	0	0	25.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	9	0.2	0	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	78.6	24.3	0	0	118.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	91.28	102.16	59.78	24.24	10.17	287.64	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.14	21.3	6.52	1.87	7.82	43.68	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.27	14.35	6.94	2.47	1.71	31.75	127
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	56.55
Sód [mg]	0%	2000	1324.84	232.76	646.83	350	3	2557.43	128
Potas [mg]	10%	3500	338.55	1699.19	292.54	0	164.7	2495	72
Wapń [mg]	10%	833.33	249.08	161.77	17.31	0	29.7	457.86	55
Fosfor [mg]	10%	700	179.56	516.43	120.42	0	20.7	837.12	120
Magnez [mg]	10%	302.5	29.67	100.43	25.12	0	10.8	166.03	55
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.53	4.81	0.74	0	0.36	6.45	96
Witamina A [µg]	25%	188.33	6.82	46.68	56.19	0	36.75	146.46	79
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	1.93	0	0	0	1.97	19
witamina E [mg]	30%	3	0.17	7.09	1.12	0	0.13	8.52	284
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.82	0.05	0	0.06	1.01	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.9	0.11	0	0.02	1.37	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.27	9.78	5.65	0	0.17	15.87	113
Witamina C [mg]	55%	70	4.09	28.01	33.71	0	22.04	87.87	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.31	0.58	1.61	0.87	0	6.39	128

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2026-09-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	588	1003.1	487.6	163.4	44.6	2286.8	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2447.2	4151	2024.9	680.9	188	9492.2	112
Białko [g]	15%	79	25.7	47.2	17.7	5.6	0.3	96.8	123
Tłuszcz [g]	10%	70	17.6	46.2	21	5.5	0.3	90.9	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.5	14.2	10.6	3.1	0	37.6	125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.5	15.8	0	1	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	5.2	0	0.1	0	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.5	57.9	0	14.1	0	214.6	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	84	103.67	59.01	23.58	10.89	281.17	106
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	18.92	18	5.85	1.87	8.73	53.38	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.09	14.13	6.58	2.47	1.8	33.08	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	57.37
Sód [mg]	0%	2000	1583.32	615.53	689.33	347	2	3237.19	161
Potas [mg]	10%	3500	560.23	1607.25	133.69	84.15	120.6	2505.93	71
Wapń [mg]	10%	833.33	239.84	178.63	11.91	3.37	3.6	437.36	51
Fosfor [mg]	10%	700	314.92	708.86	10.62	49.05	8.1	1091.57	156
Magnez [mg]	10%	302.5	47.35	272.72	6.22	5.17	2.7	334.18	111
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.4	5.25	0.47	0.24	0.27	7.65	115
Witamina A [µg]	25%	188.33	6.83	65.63	10.82	0	6.9	90.19	49
Witamina D [µg]	10%	10	0.55	0.66	0	0.11	0	1.32	14
witamina E [mg]	30%	3	0.35	4.18	0.43	0.03	0.34	5.35	177
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	1.19	0.02	0.17	0.02	1.55	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.52	0.01	0.03	0.02	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.45	8.66	0.42	1.39	0.14	15.08	108
Witamina C [mg]	55%	70	3.02	35.91	6.49	0	4.13	49.56	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.95	1.53	1.72	0.86	0	8.09	161

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2026-09-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	546.5	932.8	442.4	158.6	40.6	2121.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2281.7	3885.4	1843	660.3	171.3	8841.8	103
Białko [g]	15%	79	19.1	36.8	16.4	6.7	0.5	79.7	102
Tłuszcz [g]	10%	70	14.4	27	14.2	4.5	0.1	60.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8	6.6	7.2	2.6	0	24.6	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	6	8.7	1.7	0	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	4.2	0.9	0	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.1	34.8	89.3	12.1	0	179.4	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	87.54	142.15	64.15	23.47	10.08	327.41	123
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.87	34.41	8.61	1.8	8.27	59.99	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.41	17.51	6.14	2.47	1.71	35.26	142
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.74
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.9
Sód [mg]	0%	2000	760.29	192.86	578.96	290	1	1823.11	92
Potas [mg]	10%	3500	544.52	1974.69	273.07	85.5	170.1	3047.89	87
Wapń [mg]	10%	833.33	260.47	145.03	183.36	1.8	27	617.66	73
Fosfor [mg]	10%	700	277.12	341.19	207.93	52.65	16.2	895.1	129
Magnez [mg]	10%	302.5	43.81	100.42	27.53	8.77	15.3	195.85	64
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.58	4.13	1.04	0.11	0.27	7.15	108
Witamina A [µg]	25%	188.33	55.68	63.05	4.37	0	23.1	146.21	77
Witamina D [µg]	10%	10	0.28	0.14	1.32	0	0	1.75	17
witamina E [mg]	30%	3	1.32	3.85	0.44	0.04	0.13	5.81	195
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.34	0.06	0.01	0.08	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.48	0.31	0.03	0.01	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.96	4.98	1.82	2.48	0.17	12.42	89
Witamina C [mg]	55%	70	33.4	37.83	2.62	0	13.86	87.72	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.9	0.48	1.44	0.72	0	4.55	92

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2026-09-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	579.8	1039.4	376.2	158.2	44.6	2198.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2418.7	4299.7	1569.4	659.3	188	9135.2	106
Białko [g]	15%	79	22.5	54.8	12	7.1	0.3	96.9	122
Tłuszcz [g]	10%	70	15.6	43.5	11.4	4.2	0.3	75.3	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.9	14.9	5.8	2.7	0	32.5	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	9.7	0	0	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.5	2.4	0	0	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.1	75.2	0	0	0	91.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	89.46	112.53	58.74	23.09	10.89	294.71	111
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	7.12	21.02	6.09	0.56	8.73	43.54	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.32	17.61	6.48	1.39	1.8	34.61	138
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.67
Sód [mg]	0%	2000	513.96	401.48	817.05	300	2	2034.51	102
Potas [mg]	10%	3500	392.26	2168.18	127.11	0	120.6	2808.15	80
Wapń [mg]	10%	833.33	261.74	157.74	9.92	0	3.6	433.01	51
Fosfor [mg]	10%	700	249.65	554.2	9.46	0	8.1	821.42	117
Magnez [mg]	10%	302.5	57.64	170.36	5.79	0	2.7	236.5	78
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.99	5.07	0.45	0	0.27	7.79	117
Witamina A [µg]	25%	188.33	6.8	88.57	8.62	0	6.9	110.9	60
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.7	0	0	0	0.74	7
witamina E [mg]	30%	3	0.22	2.93	0.42	0	0.34	3.93	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	1.08	0.02	0	0.02	1.39	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.56	0.01	0	0.02	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.86	11.46	0.42	0	0.14	12.9	92
Witamina C [mg]	55%	70	4.08	53.14	5.17	0	4.13	66.54	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.28	1	2.04	0.75	0	5.08	102

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2026-09-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	610.7	720.6	421.6	160.1	53.5	1966.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2546.1	2978.7	1756.3	667.1	225.3	8173.7	96
Białko [g]	15%	79	23.8	51.9	18.2	6.8	0.7	101.6	129
Tłuszcz [g]	10%	70	17	18.8	11.2	4.2	0.4	51.7	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.8	3.7	6.4	2.5	0.1	21.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	7.6	0.7	0	0.1	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	4.5	0.2	0	0.2	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	134.1	31	0	0	183.9	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	93.59	91.52	64.14	24.37	12.51	286.15	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.6	21.64	9.4	2.7	8.19	47.55	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.85	17.31	6.58	2.47	1.89	37.12	148
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.26
Sód [mg]	0%	2000	825.87	372.68	804.83	184	4	2191.39	109
Potas [mg]	10%	3500	507.49	2363.84	478.39	0	261	3610.73	103
Wapń [mg]	10%	833.33	315.09	170.45	168.06	0	22.5	676.1	81
Fosfor [mg]	10%	700	361.25	654.7	222.12	0	28.8	1266.88	182
Magnez [mg]	10%	302.5	78.66	148.41	37.72	0	13.5	278.3	91
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.05	5.07	0.79	0	0.36	8.28	124
Witamina A [µg]	25%	188.33	7.07	111.92	13.82	0	44.25	177.07	93
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.49	0.02	0	0	1.57	15
witamina E [mg]	30%	3	0.71	4.81	0.55	0	0.13	6.22	207
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.49	0.09	0	0.01	0.84	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.6	0.26	0	0.04	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.57	22.84	5.35	0	0.42	29.2	208
Witamina C [mg]	55%	70	4.24	67.15	6.94	0	26.54	104.89	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.06	0.93	2.01	0.46	0.01	5.47	109

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2142.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8910.6	105
Białko [g]	15%	79	89.3	113
Tłuszcz [g]	10%	70	70.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	30	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	148.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	299.71	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	49.49	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	35.08	140
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	62
Sód [mg]	0%	2000	2432.48	122
Potas [mg]	10%	3500	2942.3	84
Wapń [mg]	10%	833.33	509.41	61
Fosfor [mg]	10%	700	966.26	138
Magnez [mg]	10%	302.5	245.53	81
Żelazo [mg]	10%	6.67	7.99	120
Witamina A [µg]	25%	188.33	128.68	69
Witamina D [µg]	10%	10	1.32	13
witamina E [mg]	30%	3	4.82	161
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	16.19	116
Witamina C [mg]	55%	70	76.11	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	6.08	122