

Plan żywieniowy: dieta łatwostrawna, łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Piątek, 2026-09-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. kiełbasa krakowska 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 55%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko roślinne (soja), stabilizatory E451 i E450, E452i, substancja żelująca E407,E407a, wzmacniacz smaku E621,cukry (maltodekstryna, dekstroza), błonnik roślinny, przeciwutleniacze E316, E301, aromaty (seler) , ekstrakt drożdżowy, białka mleka , hydrolizowane białko sojowe , przyprawy , substancja konserwująca E250.] 2. Pomidor 50.00g [składniki: pomidor] 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minotka 0% 6. kótczka miodowe z mlekiem 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 81%, kótczka miodowe śniadaniowe 19%	1. Zupa ziemniaczana zabelana 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%, Masło ekstra (mleko) 1% 2. Kopytka 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 73%, mąka pełnoziarnista pszenna gdańskie młyny 22%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 3. Sos koperkowy 100.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 43%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 28%, Pieprz czarny mielony 2% 4. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	1. Szynka wieprzowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (73%),sól, przyprawy, skrobia (ryżowa) (ziemniaczana), błonnik (pszenny bezglutenowy) , stabilizatory: E451,E452, białko wieprzowe, substancje zagęszczające:E407 ,E415 , wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze :E301,sromat (soja) , substancja konserwująca E250 . Może zawierać : gorczycę, gluten, mleko, jaja, seler] 2. Sałata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minotka 0%

Dzień: 2 - Sobota, 2026-09-12

I śniadanie	obiad	kolacja
Twarożek 60.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% - Pomidor 50.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% Płatki jęczmienne na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%	Zupa koperkowa z ryżem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 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% 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 99%, Sól biała 1% - Marchewka oprószana 300.00g składniki: Marchew 92%, masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% - 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, 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] - Salata 30.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% jogurt owocowy 100.00g

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-09-13

I śniadanie	obiad	kolacja
połędwica 40.00g [składniki: schab wieprzowy parzony, z dodatkiem białka wieprzowego, mięso wieprzowe 72%, woda, sól, cukry(maltodekstryna, glukoza, cukier), sabilizatory E450, E451, E452, substancja zagęszczająca E407, białko(wieprzowe, sojowe), przyprawy, wzmacniacz smaku E621 , E635 , przeciwutleniacze E331, gorczyca, aromaty, ekstrakt przypraw, substancje konserwujące E250] - Salata 30.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%	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 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% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% - buraczki 130.00g składniki: Burak 92%, Masło ekstra (mleko) 6%, Cukier 1%, 100% sok z cytryny S 1% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	szynka konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (58%), woda, mięso z kurczaka 15%, skórki wieprzowe, sól, skrobia ziemniaczana, izolat białko sojowe, stabilizatory: E451i E452i E450i , substancje zagęszczające E407a E407, błonnik pszenny i bambusowy, dekstroza, glukoza, białko wieprzowe, aromaty (gluten) wzmacniacze smaku E621, E635, przeciwutleniacze E316, E301, substancja konserwująca E250] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-09-14

I śniadanie	obiad	kolacja
Szynka wieprzowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe (73%), sól, przyprawy, skrobia (ryżowa) (ziemniaczana), błonnik (pszenny bezglutenowy) , stabilizatory: E451, E452, białko wieprzowe, substancje zagęszczające: E407 , E415 , wzmacniacze smaku: E621, przeciwutleniacze : E301, sromat (soja) , substancja konserwująca E250 . Może zawierać : gorczycę, gluten, mleko, jaja, seler] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% - Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%	Zupa grysikowa 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 24%, Marchew 24%, Kasza manna (pszenica) 12%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Por 12%, Pietruszka liście 2%, masło 2% zapiekanka makaronowa z mięsem i warzywami 350.00g składniki: Brokuły 23%, Marchew 23%, makaron durum 22% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Wieprzowina szynka surowa 22%, Pietruszka korzeń 8%, Koper ogrodowy 3%, Masło ekstra (mleko) 0% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	Twarożek 60.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% - Rzodkiewka 30.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-09-15

I śniadanie	obiad	kolacja
- Szynka z piersi kurczaka 40.00g - Salata 30.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	Zupa brokułowa z makaronem 350.00g składniki: Brokuły 28%, Porcja rosółowa z kurczaka 14%, Marchew 14%, Makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 14%, masło 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Por 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 1%, Pieprz czarny mielony 0% - Potrawka z kurczaka 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 82%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 3%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenica) 2% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 99%, Sól biała 1% warzywa gotowane 130.00g składniki: Brokuły 33%, Pietruszka korzeń 33%, Marchew 33%, masło 1% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	- Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50.00g - Pomidor 50.00g [składniki: pomidor] Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 6 - Środa, 2026-09-16

I śniadanie	obiad	kolacja
Parówki 100.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% Płatki jaglane na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	- Zupa jarzynowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 42%, Brokuły 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 7%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka korzeń 3%, Masło ekstra (mleko) 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 1% Risotto z mięsem i warzywami 300.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 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%, Bazyliia suszona 0%, Oregano suszone 0% - 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% - Pomidor 50.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-09-17

I śniadanie	obiad	kolacja
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 kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% Mleko spożywcze 2% tłuszczu 200.00g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 48%, Porcja rosołowa z kurczaka 11%, Marchew 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3% - mięso z szynki wieprzowej gotowane w sosie warzywnym 150.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 90%, Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 0%, Olej rzepakowy uniwersalny 0% - ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 99%, Sól biała 1% - Marchewka oprószana 130.00g składniki: Marchew 92%, masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	kiełbasa krakowska 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 55%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko roślinne (soja) stabilizatory E451 i E450, E452i, substancja żelująca E407,E407a, wzmacniacz smaku E621,cukry (maltodekstryna, dekstroza), błonnik roślinny, przeciwutleniacze E316, E301, aromaty (seler) , ekstrakt drożdżowy, białka mleka, hydrolizowane białko sojowe, przyprawy , substancja konserwująca E250.] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 8 - Piątek, 2026-09-18

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, gorczyce, seler] - Salata 30.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10%	- 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% - Pierogi ruskie 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 52%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 25%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%, Jaja kurze całe (jaja) 1%, Pieprz czarny mielony 0% - Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2% - Jabłko 150.00g	- Szynka z piersi kurczaka 50.00g [składniki: filet z kurczaka 78%, udko z kurczaka 18%, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, osłonka niejadalna, produkt bezglutenowy.] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% Serek homogenizowany owocowy 150.00g

Dzień: 9 - Sobota, 2026-09-19

I śniadanie	obiad	kolacja
Twarożek 60.00g składniki: twarożek 91% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% - Salata 30.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% Kasza jaglana na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza jaglana 13%	- 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 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEX 11%, Cukier 2%	Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica sopocka: mięso wieprzowe schab 70%, woda, sól, białko sojowe, substancja żelująca E407 stabilizator E451, błonnik pszenny, białko wieprzowe przeciwutleniacz E301, glukoza, substancja konserwująca E250,] - Pomidor 50.00g Masło 10.00g kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] - Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0%

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-09-20

I śniadanie	obiad	kolacja
1. szynka wieprzowa 40.00g [składniki: do wytworzenia 100g produktu zużyto 103gszynki wieprzowej, sól, cukier, białko wieprzowe, koncentrat białka serwatkowego mleka, błonnik pszenny, aromaty, ekstratdrożdżowy, substancja konserwująca E250] 2. Salata 30.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%	1. rosół drobiowy z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 46%, makaron durum 14% [składniki: makaron w 100% z semoliny z włoskiej pszenicy durum], Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony 0% 2. mięso drobiowe w sosie koperkowym 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koper ogrodowy 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 1%, Pieprz czarny mielony 0% 3. ziemniaki 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%, Sól biała 0% 4. buraczki 130.00g składniki: Burak 92%, Masło ekstra (mleko) 6%, Cukier 1%, 100% sok z cytryny S 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Jabłko 18%, Mieszanka kompotowa tradycyjna mrożona HORTEx 11%, Cukier 2%	1. Polędwica z piersi indyka (mleko, soja, seler korzeniowy) 50.00g 2. Pomidor 50.00g 3. Masło 10.00g 4. kajzerka 2 szt 100.00g [składniki: mąka pszenna 550, woda, drożdże, sól, cukier, olej uniwersalny] 5. Herbata czarna z cytryną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cytryna 2%, herbata czarna minutka 0% 6. jogurt owocowy 100.00g

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	713.8	961.2	417.7	2092.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2981.2	4020	1740.4	8741.8	102
Białko [g]	15%	79	25.2	35	12.4	72.7	92
Tłuszcz [g]	10%	70	19.1	19.9	16.9	56.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.4	5.8	8	23.3	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	4.3	0	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	2.2	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.3	53.8	0	74.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	111.8	163.81	54.26	329.88	124
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	30.28	21.7	2.91	54.9	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.59	10.93	2.46	19.99	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.95
Sód [mg]	0%	2000	1238.99	143.72	862.53	2245.24	112
Potas [mg]	10%	3500	364.98	2243.7	42.97	2651.67	75
Wapń [mg]	10%	833.33	594.97	167.07	14.34	776.39	93
Fosfor [mg]	10%	700	219.64	707.21	6.84	933.7	133
Magnez [mg]	10%	302.5	33.11	291.67	5.05	329.83	109
Żelazo [mg]	10%	6.67	9.16	7.11	0.44	16.71	251
Witamina A [µg]	25%	188.33	34.79	63.59	5.12	103.51	55
Witamina D [µg]	10%	10	1.87	0.23	0	2.11	21
witamina E [mg]	30%	3	0.14	1.99	0.09	2.23	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.63	0.01	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.05	0.43	0.02	1.51	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	8.82	8.04	0.06	16.93	120
Witamina C [mg]	55%	70	20.87	38.15	3.07	62.11	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.09	0.35	2.15	5.61	112

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	659.8	1170.4	449.6	2279.9	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2751.1	4862.1	1875.7	9489	111
Białko [g]	15%	79	26.4	42.4	16	84.8	107
Tłuszcz [g]	10%	70	18.8	47.1	14.3	80.2	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.8	18.1	7.3	35.3	118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	13.4	5.9	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	4.4	0.7	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	77.3	33.7	130	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	97.84	152.53	64.39	314.77	118
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	6.6	34.95	13.71	55.27	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.32	21.75	2.46	30.54	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	30.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.88
Sód [mg]	0%	2000	907.48	1285.48	722.53	2915.49	145
Potas [mg]	10%	3500	619.48	2566.32	190.57	3376.38	96
Wapń [mg]	10%	833.33	309.92	253.21	17.49	580.63	69
Fosfor [mg]	10%	700	343.7	580.48	91.89	1016.08	145
Magnez [mg]	10%	302.5	69.54	157	15.4	241.95	80
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.1	6.19	1.29	9.59	144
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.79	59.79	5.12	77.7	42
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.71	0.3	1.06	10
witamina E [mg]	30%	3	0.63	4.04	0.32	5	167
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	1.05	0.17	1.36	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.67	0.12	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.56	9.99	2.48	14.04	100
Witamina C [mg]	55%	70	7.67	35.87	3.07	46.62	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.26	3.21	1.8	7.28	145

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	680.2	890.8	377.1	1948.3	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2840.8	3687.1	1573.8	8101.7	94
Białko [g]	15%	79	24.1	52	12.4	88.7	113
Tłuszcz [g]	10%	70	19.5	32.9	12.2	64.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.7	11.3	6	27.2	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	11.9	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.2	5.6	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.4	225.2	0	246.6	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	102.21	99.26	54.92	256.4	96
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.96	28.16	3.9	36.03	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.5	11.78	2.62	17.91	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.62
Sód [mg]	0%	2000	975.6	437.89	705.33	2118.83	106
Potas [mg]	10%	3500	420.5	2397.05	133.69	2951.25	84
Wapń [mg]	10%	833.33	335.64	132.53	11.91	480.09	57
Fosfor [mg]	10%	700	237.11	696.19	10.62	943.93	135
Magnez [mg]	10%	302.5	37.18	140.57	6.22	183.98	60
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.7	6.54	0.47	7.73	116
Witamina A [µg]	25%	188.33	7.35	52.28	10.82	70.46	38
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	2.82	0	2.88	29
witamina E [mg]	30%	3	0.24	2.1	0.43	2.78	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.45	0.02	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.72	0.01	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.31	16.55	0.42	17.29	123
Witamina C [mg]	55%	70	4.41	31.37	6.49	42.27	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.43	1.09	1.76	5.29	106

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	768.4	900.1	394.8	2063.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3210.7	3739.7	1645.5	8596.1	100
Białko [g]	15%	79	23.7	35.5	15.2	74.5	94
Tłuszcz [g]	10%	70	22.3	33.3	12.7	68.4	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.8	12.7	6.7	30.3	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	7.6	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.6	1.8	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.1	43.2	0.3	63.7	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	120.02	120.88	55.22	296.12	111
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	20.62	28.44	4.98	54.04	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.78	17.02	2.76	26.57	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.92
Sód [mg]	0%	2000	1732.23	265.96	512.06	2510.26	126
Potas [mg]	10%	3500	552.01	1544.41	80.33	2176.77	62
Wapń [mg]	10%	833.33	319.35	183.12	24.03	526.51	63
Fosfor [mg]	10%	700	252.54	364.74	12.29	629.59	90
Magnez [mg]	10%	302.5	40.24	98.65	5.35	144.24	48
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.23	4.55	0.47	6.26	94
Witamina A [µg]	25%	188.33	12.92	103.08	6.87	122.87	66
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.48	0	0.53	6
witamina E [mg]	30%	3	0.62	3.13	0.01	3.76	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.74	0.01	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.47	0.01	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.76	6.66	0.07	7.51	54
Witamina C [mg]	55%	70	7.75	61.85	4.12	73.72	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.33	0.66	1.28	6.27	126

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	664.1	848.9	387.4	1900.5	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2767	3518.7	1614.7	7900.4	92
Białko [g]	15%	79	28.3	43.5	14.6	86.6	110
Tłuszcz [g]	10%	70	19.5	30.3	12.9	62.8	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.3	15.1	6	30.6	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.9	1.8	0.6	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	1.9	0.6	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	41.3	73.4	31	145.8	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	94.61	105.77	53.16	253.56	96
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.68	26.25	2.64	32.58	61
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.29	15.84	2.08	23.22	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.81
Sód [mg]	0%	2000	994.96	1008.85	845.83	2849.65	142
Potas [mg]	10%	3500	721.71	2454.56	142.69	3318.97	95
Wapń [mg]	10%	833.33	368.1	180.08	12.36	560.54	67
Fosfor [mg]	10%	700	504.56	592.98	87.12	1184.67	169
Magnez [mg]	10%	302.5	104.96	162.84	15.22	283.03	94
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.49	4.92	0.61	8.03	120
Witamina A [µg]	25%	188.33	9.2	144.89	8.57	162.67	87
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.08	0.03	0.17	2
witamina E [mg]	30%	3	0.9	3.82	0.09	4.81	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.5	0.02	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.56	0.08	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.63	16.9	1.08	22.62	162
Witamina C [mg]	55%	70	4.44	86.93	1.31	92.69	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.48	2.52	2.11	7.12	142

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	810.7	1061	407.8	2279.6	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	3369.3	4405.3	1698.8	9473.5	111
Białko [g]	15%	79	30.9	33.6	16.9	81.4	103
Tłuszcz [g]	10%	70	35.3	51	13.1	99.5	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	15.7	13.1	6.9	35.8	120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	25	0.8	27.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.1	9	0.1	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	76.7	8.8	104.3	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	91.29	121.6	55.76	268.65	101
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.64	31.17	5.41	40.23	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	2.08	13.46	2.65	18.19	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	37.21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	47.94
Sód [mg]	0%	2000	1440.14	244.43	511.68	2196.26	110
Potas [mg]	10%	3500	337.4	2317.08	197.9	2852.39	82
Wapń [mg]	10%	833.33	289.22	163.7	64.24	517.18	63
Fosfor [mg]	10%	700	202.82	522.58	129.28	854.69	122
Magnez [mg]	10%	302.5	30.76	133.02	11.42	175.21	58
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.48	5.24	0.59	6.33	95
Witamina A [µg]	25%	188.33	4.15	90.18	11.18	105.52	56
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.78	0.04	0.87	8
witamina E [mg]	30%	3	0.13	7.69	0.47	8.3	277
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	1.06	0.04	1.18	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.61	0.24	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.22	11.44	0.52	12.19	88
Witamina C [mg]	55%	70	2.49	54.1	6.71	63.31	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.6	0.61	1.27	5.49	110

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	603.1	882.7	382.5	1868.5	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2509.3	3659.1	1595.5	7764	91
Białko [g]	15%	79	27.6	37.9	12.9	78.6	99
Tłuszcz [g]	10%	70	19.5	38	12.7	70.3	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.8	13.4	6.1	29.4	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.5	14.8	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.4	3.2	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.5	74.2	0	216.7	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	79.65	101.91	54.51	236.08	88
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	17.14	25.12	3.77	46.04	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.23	14.3	2.62	21.16	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.96
Sód [mg]	0%	2000	1679.59	1060.5	905.33	3645.43	182
Potas [mg]	10%	3500	566.81	2598.32	133.69	3298.84	94
Wapń [mg]	10%	833.33	241.82	151.37	11.91	405.11	48
Fosfor [mg]	10%	700	316.08	534.25	10.62	860.97	123
Magnez [mg]	10%	302.5	47.78	151.19	6.22	205.2	68
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.43	4.93	0.47	6.84	102
Witamina A [µg]	25%	188.33	9.03	63.51	10.82	83.37	45
Witamina D [µg]	10%	10	0.55	0.85	0	1.4	15
witamina E [mg]	30%	3	0.36	2.3	0.43	3.1	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	1.21	0.02	1.37	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.61	0.01	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	4.45	12.19	0.42	17.08	122
Witamina C [mg]	55%	70	4.33	38.11	6.49	48.94	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.19	2.65	2.26	9.11	182

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	588.3	975	559.3	2122.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2455.1	4069.9	2329.5	8854.6	103
Białko [g]	15%	79	22.5	34.3	23.8	80.7	102
Tłuszcz [g]	10%	70	17	26.1	18	61.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	8.7	6.4	10	25.3	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	6.3	8.8	0.1	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	4.8	0.1	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.3	34.8	24.3	105.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	86.51	155.33	75.39	317.25	119
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.38	37.97	25.37	66.72	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.15	13.65	2.62	19.43	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.13
Sód [mg]	0%	2000	876.6	187.71	805.33	1869.65	93
Potas [mg]	10%	3500	534.83	2058.81	304.69	2898.34	83
Wapń [mg]	10%	833.33	312.33	158.91	15.51	486.76	58
Fosfor [mg]	10%	700	309.02	393.04	115.92	818	117
Magnez [mg]	10%	302.5	47.39	108.11	23.77	179.29	60
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.61	4.97	0.7	7.29	110
Witamina A [µg]	25%	188.33	55.6	62.98	10.82	129.4	69
Witamina D [µg]	10%	10	0.28	0.14	0	0.43	4
witamina E [mg]	30%	3	0.43	4.09	0.53	5.06	169
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.42	0.06	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.51	0.08	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	2.42	5.66	5.39	13.48	96
Witamina C [mg]	55%	70	4.28	37.78	6.49	48.56	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.19	0.46	2.01	4.67	93

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	672.4	1059.6	392.2	2124.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2803.6	4385.2	1634.6	8823.4	103
Białko [g]	15%	79	28.1	54.8	14.5	97.6	123
Tłuszcz [g]	10%	70	19.4	43.5	13.2	76.2	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	10.2	14.9	6.5	31.8	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	9.7	2	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	2.4	0.3	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	22.4	75.2	28.3	126	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	96.51	117.57	54.02	268.11	100
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	5.35	26.08	3.9	35.35	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.72	17.6	2.62	23.94	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.4
Sód [mg]	0%	2000	649.96	401.5	859.33	1910.8	95
Potas [mg]	10%	3500	528.05	2167.04	301.99	2997.08	86
Wapń [mg]	10%	833.33	357.37	157.67	18.66	533.71	64
Fosfor [mg]	10%	700	344.37	554.12	108.72	1007.22	144
Magnez [mg]	10%	302.5	78.34	170.3	16.57	265.22	87
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.61	5.07	0.97	8.65	130
Witamina A [µg]	25%	188.33	62.58	88.5	10.82	161.9	86
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.7	0.22	0.98	10
witamina E [mg]	30%	3	0.27	2.93	0.5	3.72	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	1.08	0.38	1.82	183
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.56	0.09	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	1.18	11.46	3.21	15.86	113
Witamina C [mg]	55%	70	4.47	53.1	6.49	64.07	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.62	1	2.14	4.77	95

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	665.9	827.9	459.6	1953.4	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	2774.7	3427.3	1916.2	8118.3	94
Białko [g]	15%	79	27.6	54.5	17.8	100	127
Tłuszcz [g]	10%	70	20	24.5	14.4	59	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	9.6	8.4	7.5	25.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.8	8.9	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	4.2	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.9	186.5	0	208.4	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	94.72	100.06	64.91	259.7	98
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	3.79	28.35	14.75	46.89	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.29	12.15	2.62	20.08	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.17
Sód [mg]	0%	2000	941.76	391.49	865.33	2198.59	110
Potas [mg]	10%	3500	584.91	2483.73	133.69	3202.34	92
Wapń [mg]	10%	833.33	365.22	135.21	11.91	512.34	61
Fosfor [mg]	10%	700	420.32	718.55	10.62	1149.5	165
Magnez [mg]	10%	302.5	90.92	149.08	6.22	246.24	81
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.31	6.42	0.47	9.21	138
Witamina A [µg]	25%	188.33	62.18	55.02	10.82	128.03	68
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	2.24	0	2.3	23
witamina E [mg]	30%	3	0.82	2.43	0.43	3.69	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.47	0.02	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.63	0.01	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	0.65	25.48	0.42	26.56	190
Witamina C [mg]	55%	70	4.44	33.01	6.49	43.95	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.35	0.97	2.16	5.49	110

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2060	2063.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8619	8586.3	100
Białko [g]	15%	79	84.5	107
Tłuszcz [g]	10%	70	69.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 30	29.4	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.1	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	266	280.05	105
Cukry [g]	10%	Maks: 53.2	46.8	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	22.1	89
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	0%	2000	2446.02	122
Potas [mg]	10%	3500	2972.4	85
Wapń [mg]	10%	833.33	537.92	64
Fosfor [mg]	10%	700	939.83	134
Magnez [mg]	10%	302.5	225.42	75
Żelazo [mg]	10%	6.67	8.67	130
Witamina A [µg]	25%	188.33	114.54	61
Witamina D [µg]	10%	10	1.27	13
witamina E [mg]	30%	3	4.24	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	14	16.36	117
Witamina C [mg]	55%	70	58.62	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	6.11	122