

Plan żywieniowy: Żory dieta cukrzycowa 24.08. - 6.09.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2026-08-24
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Żory szpital (grupa) [właściciel: dariabartosik] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 10) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 10) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 10) 4. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 10) 5. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 10) 6. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 10)
Norma na energię dla podanej grupy:	2025 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 - Poniedziałek, 2026-08-24				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 4. Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 30.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%	1. Zupa koperkowa z ryżem bez glutenu 2016 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Mąka ryżowa S 5% 2. Spaghetti bolognese 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny Lubella Spagetti (mąka pszenna) 69%, Passata S 15%, Mięso z ud kurczaka ze skórą 15%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 1%, Zioła prowansalskie 0% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11% 4. Jabłko 150.00g	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 3. Szynka pieczona 50.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-08-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Kiełbasa szynkowa z indyka 50.00g 4. Papryka czerwona 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Barszcz czerwony zabieleny 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 58%, Burak 18%, Marchew 9%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 2%, Cytryna 1%, Sól biała 1% 2. Gulasz ze schabu 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 70%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Sól biała 1% 3. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Marchewka na gęsto 150.00g składniki: Marchew 96%, Masło ekstra (mleko) 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Pasta z makreli z jajkiem 60.00g składniki: Makrela wędzona (ryba) 45%, Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 40%, Majonez dekoracyjny WINIARY (jaja, gorczyca) 14%, Sól biała 1%, Pieprz czarny mielony 1% 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-08-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 20.00g 3. Pasta twarogowa z rzodkiewkami 2016 60.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 60%, Rzodkiewka 18%, Szczypiorek 12%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10% 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%	1. Zupa pomidorowa z makaronem 2016 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 36%, Marchew 36%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, Makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Masło ekstra (mleko) 2%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1% 2. Medaliony z indyka. smażone 2016 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 81%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Masło ekstra (mleko) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Sałatka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 75%, Marchew 12%, Majonez dekoracyjny WINIARY (jaja, gorczyca) 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Cukier 2%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1%, Czosnek granulowany (dwutlenek siarki) 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Ogórek 50.00g 4. Pasta z szynki z zieloną pietruszką 60.00g składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 60%, Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 20%, Majonez dekoracyjny WINIARY (jaja, gorczyca) 10%, Ogórek kwaszony 8%, Pietruszka liście 2% 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Kisiel domowy o smaku jabłkowym 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Jabłko 36%, Cukier 2%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 1%	1. Nektarynka 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-08-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 4. Poledwica sopocka 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Zupa zacierkowa 2016 350.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, Zacierka jajeczna (jaja, pszenica) 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% 2. kotlet mielony duszony 90.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 79%, Bułki wrocławskie (pszenica) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Sól morską jodowaną 0%, Przyprawa do kurczaka Knorr (mleko, jaja, pszenica, seler korzeniowy) 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ogórek kwaszony 150.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Tymbaliaki drobiowe 120.00g składniki: Kurczak tuszka 66%, Żelatyna 14%, Marchew 8%, Kukurydza Złocista Bonduelle 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1%, Pieprz biały mielony PRYMAT 1% 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Gruszka 150.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-08-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 20.00g 3. Pasta jajeczna 2016 (Dekadowy1) 60.00g składniki: Białka jaja kurzego (jaja) 93%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 4. Papryka czerwona 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Zupa krem z pieczonych warzyw 2016 350.00g składniki: Marchew 37%, Ziemniaki średnie 23%, Pietruszka korzeń 19%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 4%, Por 3% 2. Dorsz filety panierowane smażone IŻŻ (jaja, ryba, pszenica) 100.00g 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Mizeria z jogurtem 2016 150.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 20.00g 3. Serek puszysty z chrzanem Łaciasty (mleko) 60.00g [składniki: serek śmietankowy, chrzan 8%, białka mleka, sól] 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-08-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 4. szynka Jana 50.00g 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym 2016 350.00g składniki: Marchew 26%, Ziemniaki średnie 15%, Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Szpinak 10%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Kotlet jajeczno-jaglany 2016 100.00g składniki: Kasza jaglana 53%, Jaja kurze całe (jaja) 23%, Kajzerki (pszenica) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Bułka tarta (pszenica) 2%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Salatka szwedzka 150.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. szynka Jana 40.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Kisiel domowy o smaku jabłkowym 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Jabłko 36%, Cukier 2%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 1%	1. Banan 150.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-08-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb żytni jasny (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 3. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	1. Rosół z makaronem 2016 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta (pszenica) 9%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. marchewka z groszkiem czerwionka 150.00g składniki: Marchewka z groszkiem gotowana IŻŻ (pszenica) 90%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 6%, Masło ekstra (mleko) 4% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 3. Szynka wiśniowa 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g	1. Nektarynka 150.00g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-08-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10% 2. Chleb żytni jasny (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 4. Pasta twarogowa 60.00g składniki: Twaróg chudy Rolmlecz (mleko) 70%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 29%, Sól morską jodowana 1% 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Krupnik tradycyjny z wkładką mięsną 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 43%, Wieprzowina łopatka 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Marchew 11%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2% 2. Makaron z indykiem w sosie śmietanowo - brokułowym 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny świderki Lubella (mąka pszenna) 44%, Mięso z piersi indyka bez skóry 26%, Brokuły 17%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 9%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 1%, Sól biała 1%, Pieprz biały mielony PRYMAT 1%, Czosnek granulowany (dwutlenek siarki) 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11% 4. Nektarynka 150.00g	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Szynka wiejska 50.00g 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-09-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Kiełbasa krotoszyńska 50.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	1. Grochówka 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 39%, Marchew 16%, Groch nasiona suche 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Cebula 8%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 8%, Masło ekstra (mleko) 4% 2. Gołąbki siekane 2016 90.00g składniki: Kapusta biała 49%, Mięso gulaszowe z indyka 20%, Wieprzowina łopatką 20%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Bułka tarta (pszenica) 2%, Jaja kurze całe (jaja) 1%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Sos pomidorowy z pasatą 2016 50.00g składniki: Passata S 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 7%, Marchew 7%, Seler naciowy 7%, Czosnek 3%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazyliia suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230.00g 5. Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 2016 (Dekadowy2) 150.00g składniki: Papryka czerwona 24%, Papryka zielona 24%, Ogórek 24%, Pomidor 14%, Cebula 10%, Pietruszka liście 2%, Cukier 2% 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Pasta śledziowa 60.00g składniki: Śledź solony (ryba) 55%, Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Cebula 5% 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 10 - Środa, 2026-09-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Margaryna Delma Extra z masłem (mleko) 20.00g 3. Szynka dębowa 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	1. Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 2016 350.00g składniki: Ogórek kwaszony 22%, Ziemniaki średnie 22%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Masło ekstra (mleko) 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Cebula 5% 2. Risotto z mięsem i warzywami IŻŻ 300.00g 3. Sos pieczeniowy ciemny Amino (mleko, jaja, pszenica, seler korzeniowy) 100.00g 4. Jabłko 150.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciata (mleko) 15.00g 3. Pasta jajeczna 2016 (Dekadowy1) 60.00g składniki: Białka jaja kurzego (jaja) 93%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Kiwi 150.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-09-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 4. Połędwica z piersi indyka (mleko, soja, seler korzeniowy) 50.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Zupa pomidorowa z ryżem i passatą pomidorową 2016 350.00g składniki: Marchew 33%, Passata S 25%, Pietruszka korzeń 16%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Mięso z piersi indyka bez skóry 8%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2% 2. Udko z kurczaka pieczone 2016 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Surówka z marchewki 150.00g składniki: Marchew 99%, Cukier 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 20.00g 3. Serek wiejski Krasnystaw (mleko) 60.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 12 - Piątek, 2026-09-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Pasztet z soczewicy i marchwi 2016 60.00g składniki: Soczewica zielona nasiona suche 52%, Marchew 26%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Pieprz czarny mielony 2% 4. Ogórek kwaszony 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Żurek IŻŻ (mleko, pszenica) 350.00g 2. Dorsz filety panierowane smażone IŻŻ (jaja, ryba, pszenica) 100.00g 3. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230.00g 4. surówka z kapusty kiszzonej czerwionka 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 56%, Marchew 18%, Cebula 11%, Jabłko 11%, Cukier 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 30.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 13 - Sobota, 2026-09-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 4. Szynka gotowana Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Zupa pieczarkowa z kaszą gryczaną 350.00g składniki: Kasza gryczana prażona Halina 43%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 7%, Cebula 4%, Sól biała 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek granulowany (dwutlenek siarki) 1% 2. Fasola po bretońsku 2016 180.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 44%, Kiełbasa zwyczajna 35%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Cukier 2% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11% 5. Arbuz 150.00g	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Pieczeń myśliwska 50.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g	1. Śliwki 150.00g

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-09-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Polędwica sopocka 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	1. Rosół z makaronem 2016 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Schab w sosie 2016 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Surówka z młodej kapusty 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Szynka pieczona 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Gruszka 150.00g	1. Jabłko 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-08-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	660.3	1211.1	371.3	108	66.9	2417.7	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2767.3	5115.5	1553.6	454.5	282.5	10173.5	119
Białko [g]	10%	42.94	25	52.4	12	7.7	0.5	97.7	227
Tłuszcz [g]	10%	78.78	27	19.1	16.3	3.6	0.5	66.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	15.6	5.9	7.9	2.1	0	31.7	1449
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.7	6	0.3	1.1	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	2.1	2.6	0.9	0.1	0.1	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	51.7	0	14.4	0	84.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	84.42	215.43	47.84	11.16	16.33	375.2	133
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.68	27.19	2.25	7.56	13.09	53.78	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	10.55	16.17	7.8	0	2.7	37.22	447
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.62
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	58.92
Sód [mg]	10%	1500	658.15	229.34	628.42	113.4	2.7	1632.02	109
Potas [mg]	10%	3500	844.09	915.94	308.61	360	180.9	2609.55	74
Wapń [mg]	10%	833.33	332.61	122.13	33.49	306	5.4	799.64	97
Fosfor [mg]	10%	580	547.71	267.39	194.16	219.6	12.15	1241.02	213
Magnez [mg]	10%	302.5	136.72	52.1	62.73	30.6	4.05	286.21	94
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.09	2.98	2.31	0.18	0.4	9.97	150
Witamina A [µg]	25%	188.33	58	915.29	3.37	1.5	10.35	988.52	525
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.24	0	0.05	0	0.34	3
witamina E [mg]	30%	3	1.65	2.6	0.65	0.04	0.51	5.47	182
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.35	0.24	0.12	0.07	0.04	0.84	255
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.53	0.28	0.1	0.36	0.03	1.32	401
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.66	2.84	0.81	0.23	0.21	5.77	151
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.63	21.3	2.02	0.89	6.2	37.07	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.82	0.63	1.74	0.31	0	4.08	121

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-08-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	484.9	1238.4	443.1	66.9	66.9	2300.5	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2033.6	5213.7	1849.7	282.5	282.5	9662.2	113
Białko [g]	10%	42.94	21.4	51.2	12.9	0.5	0.5	86.6	201
Tłuszcz [g]	10%	78.78	18.2	30.2	23.9	0.5	0.5	73.5	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.5	7.6	9.4	0	0	27.6	1263
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.1	10.5	2.5	0	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	6.5	1.9	0.1	0.1	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45	12.8	77.9	0	0	135.8	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	63.27	202.19	47.82	16.33	16.33	345.96	123
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.63	19.3	2.39	13.09	13.09	52.52	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	9.16	23.85	7.78	2.7	2.7	46.2	553
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	65.71
Sód [mg]	10%	1500	922.2	2275.57	844.14	2.7	2.7	4047.32	269
Potas [mg]	10%	3500	853.27	2543.55	397.42	180.9	180.9	4156.06	118
Wapń [mg]	10%	833.33	295.75	184.29	42.66	5.4	5.4	533.52	64
Fosfor [mg]	10%	580	482.2	1124.2	287.51	12.15	12.15	1918.22	331
Magnez [mg]	10%	302.5	104.77	539.55	72.89	4.05	4.05	725.32	239
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.87	8.88	2.99	0.4	0.4	15.55	233
Witamina A [µg]	25%	188.33	99.99	40.06	3	10.35	10.35	163.75	86
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0.03	2.33	0	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	3	1.74	4.26	0.93	0.51	0.51	7.97	265
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.21	1.22	0.16	0.04	0.04	1.69	511
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.57	0.48	0.27	0.03	0.03	1.39	424
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	3.84	7.65	2.65	0.21	0.21	14.58	381
Witamina C [mg]	55%	22.5	33.52	24.03	1.79	6.2	6.2	71.78	320
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.56	6.32	2.34	0	0	10.11	300

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-08-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	604.6	802.8	403	42.6	67.7	1921	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2537.9	3356.8	1684.6	180.6	286.8	8046.9	95
Białko [g]	10%	42.94	22.9	28.7	12.8	0.2	1.2	65.9	153
Tłuszcz [g]	10%	78.78	21.9	37.6	19.5	0.1	0.2	79.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	13.1	10.7	8.6	0	0	32.4	1483
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	13.8	1.2	0	0.1	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	6.3	1.4	0	0.1	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.5	82	54.1	0	0	156.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	83.44	95.41	47.88	10.51	15.93	253.18	91
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.45	20.69	2.35	4.37	12.15	43.03	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	9.15	16.19	7.85	0.98	1.62	35.8	429
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.49
Sód [mg]	10%	1500	544.32	352.38	726.56	1.37	1.35	1626	107
Potas [mg]	10%	3500	831.8	2560.44	438.07	65.74	288.9	4184.96	120
Wapń [mg]	10%	833.33	373.98	242.84	43.69	4.39	12.15	677.07	81
Fosfor [mg]	10%	580	528.15	517.19	279.41	5.35	37.8	1367.91	236
Magnez [mg]	10%	302.5	101.52	156.82	76.06	2.25	17.55	354.22	118
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.13	4.49	2.93	0.22	0.67	11.47	171
Witamina A [μg]	25%	188.33	92.2	1810.24	9.8	1.62	15.41	1929.28	1024
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0.13	0.19	0	0	0.39	4
witamina E [mg]	30%	3	1.31	7.72	0.79	0.18	1.89	11.9	396
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.24	0.47	0.15	0.01	0.02	0.91	276
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.67	0.51	0.21	0.01	0.05	1.47	446
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.7	10.06	1.76	0.07	0.12	13.75	359
Witamina C [mg]	55%	22.5	8.75	71.42	2.84	2.25	9.24	94.52	420
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.51	0.97	2.01	0	0	4.06	120

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-08-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	609.3	751.6	486.4	90.7	77.7	2015.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2557.7	3164	2038.5	381	328.7	8470	99
Białko [g]	10%	42.94	25.4	45.5	32.1	6.1	0.8	109.9	256
Tłuszcz [g]	10%	78.78	22.1	19.3	19.5	3.6	0.2	64.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.9	4.2	9.4	2.1	0	27.8	1272
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.9	7.9	3.1	1.1	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	4.7	2.3	0.1	0.1	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.7	136.2	53.4	14.4	0	251.8	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	81.55	105.18	49.78	8.46	19.44	264.42	94
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.63	11.74	3.2	7.38	13.36	39.33	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.79	12.76	8.73	0	2.83	33.12	398
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	54.12
Sód [mg]	10%	1500	862.16	1467.71	545.63	68.4	2.7	2946.6	196
Potas [mg]	10%	3500	920.25	1994.23	576.07	219.6	159.3	3869.46	110
Wapń [mg]	10%	833.33	333.67	113.78	47.75	185.4	16.2	696.82	84
Fosfor [mg]	10%	580	525.3	415.96	335.1	133.2	20.25	1429.82	247
Magnez [mg]	10%	302.5	107.44	158.22	81.45	18	10.8	375.92	125
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.47	4.2	3.26	0.18	0.4	11.52	173
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.1	1373.42	4.68	0	5.96	1443.17	765
Witamina D [µg]	10%	10	0.26	1.44	1.06	0.05	0	2.83	29
witamina E [mg]	30%	3	1.25	2.95	1.02	0.04	0.42	5.69	189
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.6	0.35	0.18	0.04	0.02	1.21	369
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.57	0.4	0.23	0.22	0.04	1.48	449
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	4.36	10.43	5.54	0.15	0.11	20.6	538
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.38	30.88	2.8	0	3.57	43.65	193
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.39	4.07	1.51	0.19	0	7.36	218

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-08-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	505.4	664	471.9	108	66.9	1816.3	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2116.8	2787	1966.3	454.5	282.5	7607.3	89
Białko [g]	10%	42.94	19.3	33.4	8.7	7.7	0.5	69.8	162
Tłuszcz [g]	10%	78.78	21.2	22.7	28.1	3.6	0.5	76.3	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	12.6	2.3	17.5	2.1	0	34.8	1589
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	11.6	0.3	1.1	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	6.8	0.9	0.1	0.1	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.8	96.5	0	14.4	0	128.8	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	63.76	88.09	49.85	11.16	16.33	229.2	82
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.74	8.7	4.51	7.56	13.09	38.61	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	9.18	13.37	8.1	0	2.7	33.36	400
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	53.11
Sód [mg]	10%	1500	619.27	348.95	609.93	113.4	2.7	1694.26	113
Potas [mg]	10%	3500	761.37	2483.68	378.14	360	180.9	4164.09	119
Wapń [mg]	10%	833.33	301.15	161.2	30.46	306	5.4	804.22	97
Fosfor [mg]	10%	580	399.29	473.94	193.06	219.6	12.15	1298.05	224
Magnez [mg]	10%	302.5	95.19	149.02	62.66	30.6	4.05	341.53	112
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.67	4.21	2.44	0.18	0.4	9.91	149
Witamina A [µg]	25%	188.33	100.26	1671.54	8.62	1.5	10.35	1792.28	952
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.02	0	0.05	0	1.12	11
witamina E [mg]	30%	3	1.74	5.67	1.02	0.04	0.51	9.01	299
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.2	0.44	0.13	0.07	0.04	0.89	272
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.7	0.41	0.1	0.36	0.03	1.62	493
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.65	8.01	1.15	0.23	0.21	11.28	294
Witamina C [mg]	55%	22.5	33.68	41.45	5.17	0.89	6.2	87.42	389
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.72	0.96	1.69	0.31	0	4.23	125

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-08-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	661.9	792.8	378.9	56.9	131.3	2022	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2778.3	3327.3	1586.2	240.9	556.6	8489.5	100
Białko [g]	10%	42.94	28.1	28.7	14.1	0.2	1.3	72.6	169
Tłuszcz [g]	10%	78.78	23.1	29.1	16.1	0.2	0.4	69.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.6	5.5	8.3	0	0.1	25.7	1173
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	13.5	0.3	0	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	6.9	0.9	0	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	249.3	0	0	0	267.8	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	91.34	109.68	48.21	14.02	31.72	294.99	104
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.46	12.22	2.8	5.82	25.92	51.25	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	12.16	11.77	8.1	1.3	2.29	35.64	428
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	67.51
Sód [mg]	10%	1500	1074.68	838.15	660.49	1.83	1.35	2576.52	172
Potas [mg]	10%	3500	841.99	1924.43	378.17	87.65	533.25	3765.51	108
Wapń [mg]	10%	833.33	322.91	150.12	31.44	5.85	8.1	518.44	63
Fosfor [mg]	10%	580	524.65	477.17	193.06	7.14	27	1229.03	211
Magnez [mg]	10%	302.5	126.86	161.87	63.03	3.01	44.55	399.33	133
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.14	7.04	2.48	0.29	0.54	14.51	217
Witamina A [µg]	25%	188.33	102.21	1496.63	8.62	2.16	10.12	1619.76	860
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.04	0	0	0	1.09	10
witamina E [mg]	30%	3	1.81	5.41	1.02	0.24	0.28	8.79	292
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.23	0.67	0.13	0.01	0.04	1.1	336
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.53	0.75	0.1	0.01	0.12	1.53	467
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	2.54	6.06	1.15	0.1	0.63	10.5	274
Witamina C [mg]	55%	22.5	33.55	40.21	5.17	3	6.07	88.02	391
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.98	2.32	1.83	0	0	6.44	191

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-08-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	550.7	1058.5	353.2	66.9	67.7	2097.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2310.7	4439	1479.6	282.5	286.8	8798.9	102
Białko [g]	10%	42.94	18	51.1	12.3	0.5	1.2	83.3	194
Tłuszcz [g]	10%	78.78	21.9	41.9	14	0.5	0.2	78.7	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.7	10.4	7.6	0	0	29.8	1363
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.9	18.8	0.3	0	0.1	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	9.5	0.9	0.1	0.1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	211.6	177.4	0	0	0	389	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	72.46	126.72	48.3	16.33	15.93	279.75	100
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	8.72	10.46	2.85	13.09	12.15	47.28	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	4.6	15	8.1	2.7	1.62	32.02	383
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.97
Sód [mg]	10%	1500	589.1	380.65	856.53	2.7	1.35	1830.33	121
Potas [mg]	10%	3500	535.26	2274.18	378.14	180.9	288.9	3657.38	104
Wapń [mg]	10%	833.33	303.15	148.06	30.46	5.4	12.15	499.24	60
Fosfor [mg]	10%	580	366.87	664.23	193.06	12.15	37.8	1274.12	220
Magnez [mg]	10%	302.5	53.01	153.73	62.66	4.05	17.55	291.02	97
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.21	6.19	2.44	0.4	0.67	11.93	179
Witamina A [µg]	25%	188.33	170.25	1190.57	8.62	10.35	15.41	1395.21	740
Witamina D [µg]	10%	10	0.96	2.39	0	0	0	3.36	34
witamina E [mg]	30%	3	0.58	6.16	1.02	0.51	1.89	10.17	338
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.18	1.05	0.13	0.04	0.02	1.44	437
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.68	0.62	0.1	0.03	0.05	1.5	455
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	0.69	16.3	1.15	0.21	0.12	18.5	483
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.87	27.43	5.17	6.2	9.24	50.94	227
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.63	1.05	2.37	0	0	4.57	135

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-08-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	595.9	983.5	428.7	90.7	66.9	2165.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2507.5	4147.8	1790.2	381	282.5	9109.2	106
Białko [g]	10%	42.94	21.8	55.5	13.5	6.1	0.5	97.5	227
Tłuszcz [g]	10%	78.78	18.1	20.7	21.9	3.6	0.5	64.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.8	6.2	10.7	2.1	0	30	1371
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	8.5	4.9	1.1	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	2.4	1.5	0.1	0.1	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.3	77.6	25.6	14.4	0	137	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	88.81	149.98	48.57	8.46	16.33	312.17	111
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	5.59	22.69	2.76	7.38	13.09	51.52	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	4.92	12.67	8.68	0	2.7	28.97	347
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	56.9
Sód [mg]	10%	1500	776.71	1053.25	878.58	68.4	2.7	2779.65	186
Potas [mg]	10%	3500	604.35	1804.3	522.14	219.6	180.9	3331.29	95
Wapń [mg]	10%	833.33	317.02	104.08	41.71	185.4	5.4	653.62	78
Fosfor [mg]	10%	580	304.8	479.97	279.91	133.2	12.15	1210.04	209
Magnez [mg]	10%	302.5	56.59	124.44	71.21	18	4.05	274.3	91
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.62	3.62	2.98	0.18	0.4	8.81	132
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.1	531.28	7.72	0	10.35	608.46	322
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.35	0.27	0.05	0	0.72	8
witamina E [mg]	30%	3	0.68	3.86	0.7	0.04	0.51	5.81	194
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.2	0.51	0.39	0.04	0.04	1.2	365
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.45	0.47	0.19	0.22	0.03	1.38	418
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.22	7.99	3	0.15	0.21	12.6	330
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.38	43.47	4.63	0	6.2	60.7	270
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.15	2.92	2.44	0.19	0	6.94	206

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	502.6	842.3	401.1	108	66.9	1921.1	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2108.9	3536.4	1677.3	454.5	282.5	8059.7	95
Białko [g]	10%	42.94	21.2	28.7	13.5	7.7	0.5	71.8	168
Tłuszcz [g]	10%	78.78	18.5	27.2	18.7	3.6	0.5	68.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.6	10.2	8.9	2.1	0	31.9	1461
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	9.5	3.2	1.1	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	5.2	1.8	0.1	0.1	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.2	45.9	66.9	14.4	0	144.5	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	66.82	129.89	48.63	11.16	16.33	272.85	97
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	8.54	14.55	3.17	7.56	13.09	46.92	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.47	18.91	8.14	0	2.7	38.23	459
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	56.45
Sód [mg]	10%	1500	855.86	219.53	2198.61	113.4	2.7	3390.1	227
Potas [mg]	10%	3500	611.04	2655.98	480.82	360	180.9	4288.75	122
Wapń [mg]	10%	833.33	287.67	144.3	64.89	306	5.4	808.27	98
Fosfor [mg]	10%	580	379.11	482.15	327.71	219.6	12.15	1420.73	245
Magnez [mg]	10%	302.5	87.03	171.37	77	30.6	4.05	370.06	122
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.37	5.67	3.08	0.18	0.4	11.72	176
Witamina A [µg]	25%	188.33	47.85	915.75	8.8	1.5	10.35	984.26	522
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.61	2.95	0.05	0	3.66	37
witamina E [mg]	30%	3	0.77	6.17	1.62	0.04	0.51	9.13	304
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.19	0.71	0.15	0.07	0.04	1.18	358
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.44	0.48	0.26	0.36	0.03	1.6	485
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.01	8.07	2.01	0.23	0.21	11.56	303
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.87	76.12	5.28	0.89	6.2	91.39	406
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.37	0.6	6.1	0.31	0	8.47	250

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-09-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	462.1	940.9	338.2	80.3	66.9	1888.6	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	1942	3934	1417.5	339.1	282.5	7915.3	93
Białko [g]	10%	42.94	20.2	25.8	11.3	1.2	0.5	59.1	137
Tłuszcz [g]	10%	78.78	14.1	46.9	12.9	0.6	0.5	75.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	4.9	24.7	7.6	0.1	0	37.5	1711
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	16.2	0.3	0.1	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	2.4	0.9	0.3	0.1	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.2	140.9	0.2	0	0	158.3	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	67.84	110.01	48.03	18.76	16.33	260.99	93
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	9.1	20.14	2.34	12.28	13.09	56.97	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.78	12.68	7.8	2.83	2.7	34.81	418
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	65.42
Sód [mg]	10%	1500	954.77	1101.78	514.45	5.4	2.7	2579.11	171
Potas [mg]	10%	3500	681.69	1427.48	391.98	391.5	180.9	3073.56	87
Wapń [mg]	10%	833.33	284.97	145.55	41.26	33.75	5.4	510.94	61
Fosfor [mg]	10%	580	378.21	406.19	206	43.2	12.15	1045.75	180
Magnez [mg]	10%	302.5	87.03	110.6	68.83	20.25	4.05	290.77	97
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.51	3.85	2.42	0.54	0.4	9.73	146
Witamina A [µg]	25%	188.33	53.48	649.85	3.3	66.37	10.35	783.36	415
Witamina D [µg]	10%	10	1.39	0.8	0	0	0	2.2	22
witamina E [mg]	30%	3	1.14	2.61	0.66	0.21	0.51	5.15	171
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.2	0.56	0.12	0.02	0.04	0.96	293
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.45	0.44	0.31	0.06	0.03	1.3	397
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.35	5.4	0.85	0.63	0.21	8.46	221
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.25	25.86	1.98	39.82	6.2	80.13	357
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.65	3.06	1.42	0.01	0	6.44	191

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-09-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	611.7	684.1	398.6	108	66.9	1869.5	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2568.1	2858.9	1666	454.5	282.5	7830.2	92
Białko [g]	10%	42.94	25.9	32.6	11.2	7.7	0.5	78.1	182
Tłuszcz [g]	10%	78.78	21.4	32.6	19.2	3.6	0.5	77.4	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.3	7.1	11.7	2.1	0	32.5	1488
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.7	14.8	0.3	1.1	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	2	7.6	0.9	0.1	0.1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	115.4	0	14.4	0	148.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	83.8	72.79	49.14	11.16	16.33	233.25	83
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.27	18.81	3.65	7.56	13.09	46.4	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	10.21	15.63	8.1	0	2.7	36.64	440
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	53.11
Sód [mg]	10%	1500	861.79	517.7	545.13	113.4	2.7	2040.73	136
Potas [mg]	10%	3500	772	2308.15	378.14	360	180.9	3999.19	114
Wapń [mg]	10%	833.33	333.92	166.59	30.46	306	5.4	842.38	102
Fosfor [mg]	10%	580	548.36	531.93	193.06	219.6	12.15	1505.11	260
Magnez [mg]	10%	302.5	136.27	139.69	62.66	30.6	4.05	373.27	123
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.91	4	2.44	0.18	0.4	10.95	165
Witamina A [µg]	25%	188.33	51.91	1477.56	8.62	1.5	10.35	1549.95	824
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.56	0	0.05	0	0.66	7
witamina E [mg]	30%	3	1.27	5.53	1.02	0.04	0.51	8.39	279
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.34	0.42	0.13	0.07	0.04	1.02	309
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.53	0.56	0.1	0.36	0.03	1.59	484
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.32	8.91	1.15	0.23	0.21	11.84	310
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.97	31.55	5.17	0.89	6.2	46.81	208
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.39	1.43	1.51	0.31	0	5.1	150

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-09-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	556.3	929.4	407.3	90.7	66.9	2050.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2337	3901.1	1702.2	381	282.5	8604	100
Białko [g]	10%	42.94	21.2	31.4	12.8	6.1	0.5	72.2	168
Tłuszcz [g]	10%	78.78	18.4	32.6	19.8	3.6	0.5	75	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.4	6.8	12.4	2.1	0	32	1462
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	14.8	0.3	1.1	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	8.5	0.9	0.1	0.1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.7	89.1	0	14.4	0	141.2	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	80.94	135.77	48.41	8.46	16.33	289.92	103
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.95	11.08	2.86	7.38	13.09	38.37	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	9.09	16.7	8.1	0	2.7	36.6	439
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	56.03
Sód [mg]	10%	1500	876.13	419.24	550.69	68.4	2.7	1917.17	128
Potas [mg]	10%	3500	659.84	2600.76	378.17	219.6	180.9	4039.27	115
Wapń [mg]	10%	833.33	303.81	116.13	31.44	185.4	5.4	642.19	77
Fosfor [mg]	10%	580	405.48	595.87	193.06	133.2	12.15	1339.78	231
Magnez [mg]	10%	302.5	107.33	185.59	63.03	18	4.05	378.01	124
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.72	5.61	2.48	0.18	0.4	11.41	171
Witamina A [μg]	25%	188.33	258.07	32.44	8.62	0	10.35	309.49	164
Witamina D [μg]	10%	10	0.13	1.53	0	0.05	0	1.72	17
witamina E [mg]	30%	3	0.82	5.54	1.02	0.04	0.51	7.95	265
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.2	0.44	0.13	0.04	0.04	0.87	265
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.48	0.45	0.1	0.22	0.03	1.3	396
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.13	8.15	1.15	0.15	0.21	10.81	283
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.24	19.46	5.17	0	6.2	33.09	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.43	1.16	1.52	0.19	0	4.79	142

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-09-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	622.2	1443.3	373.8	66.9	65.7	2572.1	126
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2613.8	6049.6	1565.1	282.5	277.8	10789	126
Białko [g]	10%	42.94	26.4	51.1	12.8	0.5	0.8	91.7	214
Tłuszcz [g]	10%	78.78	19.7	56.2	15.8	0.5	0.4	92.8	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.9	7	8.3	0	0	26.5	1211
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	29.6	0.3	0	0	31.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	13.3	0.9	0.1	0.1	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	30.2	0	0	0	48.7	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	90.49	197.65	48.75	16.33	15.79	369.03	131
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.15	24.09	2.22	13.09	11.88	55.44	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	11.8	28.93	7.78	2.7	2.16	53.37	640
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.94
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	66.44
Sód [mg]	10%	1500	1220.77	2696.17	808.38	2.7	2.7	4730.74	315
Potas [mg]	10%	3500	854.11	2570.24	307.49	180.9	280.8	4193.54	119
Wapń [mg]	10%	833.33	320.13	195.03	33.16	5.4	21.6	575.34	69
Fosfor [mg]	10%	580	520.14	659.31	193.96	12.15	27	1412.57	244
Magnez [mg]	10%	302.5	125.15	225.59	62.66	4.05	10.8	428.26	142
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.06	8.48	2.31	0.4	0.67	15.94	239
Witamina A [µg]	25%	188.33	56.83	55	3	10.35	5.85	131.04	69
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.08	0	0	0	1.13	11
witamina E [mg]	30%	3	1.23	9.82	0.65	0.51	0.9	13.13	438
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.24	0.9	0.12	0.04	0.07	1.38	418
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.49	0.67	0.1	0.03	0.04	1.36	412
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	2.28	9.74	0.81	0.21	0.62	13.68	358
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.33	32.04	1.79	6.2	3.51	49.89	222
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.39	7.48	2.24	0	0	11.82	350

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-09-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	532.6	903.6	373.2	77.7	66.9	1954.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2232.6	3799.5	1561.6	328.7	282.5	8205.1	96
Białko [g]	10%	42.94	22.2	60.8	12	0.8	0.5	96.5	225
Tłuszcz [g]	10%	78.78	21.2	27.4	16.4	0.2	0.5	65.9	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.5	7.6	7.9	0	0	27.3	1246
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.7	7.8	0.3	0	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	4.8	0.9	0.1	0.1	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.5	101.2	0	0	0	146.8	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	67.5	110.11	48.3	19.44	16.33	261.69	93
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	9.44	7.11	2.8	13.36	13.09	45.82	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.78	13.61	8.1	2.83	2.7	36.03	432
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.55
Sód [mg]	10%	1500	853.61	271.56	631.53	2.7	2.7	1762.1	117
Potas [mg]	10%	3500	849.99	2085.49	378.14	159.3	180.9	3653.83	105
Wapń [mg]	10%	833.33	291.72	181.34	30.46	16.2	5.4	525.13	64
Fosfor [mg]	10%	580	476.31	499.51	193.06	20.25	12.15	1201.29	206
Magnez [mg]	10%	302.5	97.38	130.85	62.66	10.8	4.05	305.75	101
Żelazo [mg]	10%	6.67	3	4.78	2.44	0.4	0.4	11.04	166
Witamina A [µg]	25%	188.33	53.48	1293.01	8.62	5.96	10.35	1371.43	728
Witamina D [µg]	10%	10	0.26	1.65	0	0	0	1.91	20
witamina E [mg]	30%	3	1.21	4.52	1.02	0.42	0.51	7.7	257
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.56	0.49	0.13	0.02	0.04	1.26	383
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.52	0.49	0.1	0.04	0.03	1.21	367
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	4.14	11.65	1.15	0.11	0.21	17.29	451
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.25	56.55	5.17	3.57	6.2	77.76	346
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.37	0.75	1.75	0	0	4.4	130

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	2072.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	8697.2	102
Białko [g]	10%	42.94	82.3	192
Tłuszcz [g]	10%	78.78	73.5	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	30.5	1396
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	167.1	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	288.76	103
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	47.66	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	37	444
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	61
Sód [mg]	10%	1500	2539.48	169
Potas [mg]	10%	3500	3784.75	108
Wapń [mg]	10%	833.33	649.06	78
Fosfor [mg]	10%	580	1349.53	233
Magnez [mg]	10%	302.5	371	123
Żelazo [mg]	10%	6.67	11.75	176
Witamina A [µg]	25%	188.33	1076.43	571
Witamina D [µg]	10%	10	1.68	17
witamina E [mg]	30%	3	8.3	276
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	1.14	346
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	1.43	435
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	12.94	338
Witamina C [mg]	55%	22.5	65.23	290
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.34	188