

Plan żywieniowy: Żory pediatria 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 pediatria (grupa) [właściciel: dariabartosik] 1. Chłopcy (wiek: 2 - 2; liczba: 1) 2. Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 1) 3. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 1) 4. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 1) 5. Chłopcy (wiek: 7 - 7; liczba: 1) 6. Chłopcy (wiek: 8 - 8; liczba: 1) 7. Chłopcy (wiek: 9 - 9; liczba: 1) 8. Chłopcy (wiek: 10 - 10; liczba: 1) 9. Chłopcy (wiek: 11 - 11; liczba: 1) 10. Chłopcy (wiek: 12 - 12; liczba: 1) 11. Chłopcy (wiek: 13 - 13; liczba: 1) 12. Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 1) 13. Chłopcy (wiek: 15 - 15; liczba: 1) 14. Chłopcy (wiek: 16 - 16; liczba: 1) 15. Chłopcy (wiek: 17 - 17; liczba: 1) 16. Chłopcy (wiek: 18 - 18; liczba: 1) 17. Dziewczeta (wiek: 2 - 2; liczba: 1) 18. Dziewczeta (wiek: 3 - 3; liczba: 1) 19. Dziewczeta (wiek: 4 - 4; liczba: 1) 20. Dziewczeta (wiek: 5 - 5; liczba: 1) 21. Dziewczeta (wiek: 6 - 6; liczba: 1) 22. Dziewczeta (wiek: 7 - 7; liczba: 1) 23. Chłopcy (wiek: 8 - 8; liczba: 1) 24. Dziewczeta (wiek: 9 - 9; liczba: 1) 25. Dziewczeta (wiek: 10 - 10; liczba: 1) 26. Dziewczeta (wiek: 11 - 11; liczba: 1) 27. Dziewczeta (wiek: 12 - 12; liczba: 1) 28. Dziewczeta (wiek: 13 - 13; liczba: 1) 29. Dziewczeta (wiek: 14 - 14; liczba: 1) 30. Dziewczeta (wiek: 15 - 15; liczba: 1) 31. Dziewczeta (wiek: 16 - 16; liczba: 1) 32. Dziewczeta (wiek: 17 - 17; liczba: 1) 33. Dziewczeta (wiek: 18 - 18; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	601.76 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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 30.00g 5. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Szynka pieczona 50.00g 4. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 5. Sałata 15.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jogurt morelowy 1.5% tłuszczu (mleko) 150.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-08-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra Łaciata (mleko) 15.00g 4. Kiełbasa szynkowa z indyka 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 200.00g 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 jęczmienna wiejska Cenos 230.00g 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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciata (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. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. Pasta twarogowa z rzodkiewkami 2016 60.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 60%, Rzodkiewka 18%, Szczypiorek 12%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10% 5. Masło extra Łciate (mleko) 15.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	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. Surówka Colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 67%, Marchew 13%, Cebula 7%, Majonez Kielecki (jaja, gorczyca) 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Cukier 2%, Ocet jabłkowy 6% 2%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łciate (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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. Polędwica sopocka 50.00g 5. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g 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. Buraki gotowane doprawiane 2016 150.00g składniki: Burak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 3. Tymbaliki 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. Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu (mleko) 150.00g	1. Gruszka 150.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-08-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g - Kajzerki (pszenica) 15.00g - 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% - Masło extra łąciate (mleko) 15.00g - Papryka czerwona 50.00g - Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	- 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% - Dorsz filety panierowane smażone IŻŻ (jaja, ryba, pszenica) 100.00g - Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% - Mizeria z jogurtem 2016 150.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15% - Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g - Masło extra łąciate (mleko) 15.00g - Serek puszysty z chrzanem łąciaty (mleko) 60.00g [składniki: serek śmietankowy, chrzan 8%, białka mleka, sól] - Pomidor 50.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 150.00g	Jabłko 150.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-08-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
- Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g - Kajzerki (pszenica) 50.00g - szynka Jana 50.00g - Papryka czerwona 50.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	- 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% - Naleśniki z serem twarogowym 2016 300.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 37%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 16%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 15%, Jaja kurze całe (jaja) 13%, Cukier 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% - Jabłko 150.00g - Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g - Masło extra łąciate (mleko) 15.00g - szynka Jana 40.00g - Pomidor 50.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Kisiel domowy o smaku jabłkowym 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Jabłko 36%, Cukier 2%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 1%	Jabłko 150.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-08-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 4. Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Ogórek 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 200.00g 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 IZZ (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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (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. Brzoskwinia 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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. Pasta z buraka i fety z koperkiem 60.00g składniki: Buraki gotowane doprawiane IŻŻ (pszenica) 40%, Ser feta Milbona (mleko) 25% [składniki: mleko owcze, mleko kozie, sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 20%, Twaróg chudy Rolmlecz (mleko) 10%, Koper ogrodowy 5% 5. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g 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 pszenno-żytni (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. Banan 150.00g	1. Śliwki 150.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-09-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Kielbasa krotoszyńska 50.00g 4. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, 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%, Bazylija 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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 3. Szynka z indyka 40.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jogurt morelowy 1.5% tłuszczu (mleko) 150.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 10 - Środa, 2026-09-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Szynka dębowa 50.00g 4. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, 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%, Mieszanaka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 3. Pasta tuńczykowa z jajkiem i ogórkiem kiszonym 60.00g składniki: Serek śmietankowy naturalny Łaciaty (mleko) 45%, Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 30%, Tuńczyk w kawałkach w oleju słonecznikowym Princes (ryba) 20%, Ogórek kwaszony 5%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Serek homogenizowany owocowy (mleko) 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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. Polędwica z piersi indyka (mleko, soja, seler korzeniowy) 50.00g 5. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 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. Jabłko 150.00g	1. Banan 150.00g

Dzień: 12 - Piątek, 2026-09-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Paszтет 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. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 5. Ogórek kwaszony 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 200.00g 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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 30.00g 4. Pomidor 50.00g	1. Kisiel domowy o smaku żurawinowym 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Żurawina suszona 21%, Cukier 5%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 4%	1. Nektarynka 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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. Szynka gotowana Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 50.00g 5. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 6. Pomidor 50.00g 7. 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. Kopytka 2016 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 75%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 19%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 2% 3. Koktajl truskawkowy na kefirze 2016 100.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu (mleko) 65%, Truskawki 33%, Cukier 2%, Cukier z prawdziwą wanilią S 0% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11% 5. Arbuz 150.00g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciate (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. Jogurt bananowy 1.5% tłuszczu (mleko) 150.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-09-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Połędwica sopocka 50.00g 4. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, 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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciatae (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. Jabłko 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%	601.8	770.1	1211.1	476.9	85.4	66.9	2610.6	433
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	3235.2	5115.5	2003.9	360.4	282.5	10997.7	433
Białko [g]	10%	26.27	29.8	52.4	16.7	4.9	0.5	104.5	398
Tłuszcz [g]	10%	23.76	28.7	19.1	18	2	0.5	68.4	289
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	16	5.9	8.3	1.1	0	31.5	4785
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	3	6	0.6	0.6	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	1.7	2.6	0.5	0	0.1	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	51.7	0	8.1	0	78.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	99.89	215.43	62.41	12.01	16.33	406.09	651
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	3.97	27.19	2	8.1	13.09	54.37	436
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	3.82	16.17	1.04	0.4	2.7	24.14	142
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.09
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.22
Sód [mg]	10%	1242.42	866.99	229.34	837.36	63.45	2.7	1999.85	160
Potas [mg]	10%	2209.09	643.79	915.94	70.43	270	180.9	2081.06	93
Wapń [mg]	10%	927.27	316.9	122.13	14.35	179.55	5.4	638.34	69
Fosfor [mg]	10%	771.82	398.52	267.39	37.49	129.6	12.15	845.16	111
Magnez [mg]	10%	197.27	87.58	52.1	11.23	18.9	4.05	173.87	88
Żelazo [mg]	10%	5.97	2.51	2.98	0.74	0.27	0.4	6.91	116
Witamina A [µg]	25%	426.67	57.53	915.29	1.46	2.13	10.35	986.78	231
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.24	0.05	0.01	0	0.41	4
witamina E [mg]	30%	7.82	1.33	2.6	0.33	0.13	0.51	4.92	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.29	0.24	0.04	0.05	0.04	0.67	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.47	0.28	0.03	0.23	0.03	1.06	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	1.3	2.84	0.39	0.29	0.21	5.05	56
Witamina C [mg]	55%	46.06	6.34	21.3	0.87	1.28	6.2	36.02	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.4	0.63	2.32	0.17	0	4.99	180

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%	601.8	609.7	1081.6	465.2	66.9	66.9	2290.4	380
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2566.1	4560.4	1946.6	282.5	282.5	9638.3	380
Białko [g]	10%	26.27	26.1	48.3	15.6	0.5	0.5	91.2	348
Tłuszcz [g]	10%	23.76	19.3	16.9	24.4	0.5	0.5	61.7	259
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	10.4	6.2	9.5	0	0	26.3	3993
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	2.1	3.5	2.1	0	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	0.9	1.7	1	0.1	0.1	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	41.5	12.8	77.9	0	0	132.2	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	83.73	199.14	45.84	16.33	16.33	361.38	581
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	4.25	21.84	2.48	13.09	13.09	54.78	439
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	1.95	30.35	0.22	2.7	2.7	37.93	224
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	68.13
Sód [mg]	10%	1242.42	1215.39	2290.48	947.64	2.7	2.7	4458.92	358
Potas [mg]	10%	2209.09	604.32	1663.93	146.32	180.9	180.9	2776.38	125
Wapń [mg]	10%	927.27	225.71	134.65	20.16	5.4	5.4	391.33	43
Fosfor [mg]	10%	771.82	290.81	212.81	103.91	12.15	12.15	631.83	83
Magnez [mg]	10%	197.27	49.07	106.69	15.29	4.05	4.05	179.16	91
Żelazo [mg]	10%	5.97	1.21	3.32	0.92	0.4	0.4	6.26	105
Witamina A [µg]	25%	426.67	45.42	40.06	3	10.35	10.35	109.19	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.12	0.03	2.33	0	0	2.49	24
witamina E [mg]	30%	7.82	0.81	2.03	0.33	0.51	0.51	4.21	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.14	0.27	0.05	0.04	0.04	0.55	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.4	0.25	0.18	0.03	0.03	0.9	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	3.18	3.99	1.92	0.21	0.21	9.54	106
Witamina C [mg]	55%	46.06	6.07	24.03	1.79	6.2	6.2	44.33	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	3.37	6.36	2.63	0	0	11.14	399

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%	601.8	681	796.3	425.1	42.6	67.7	2012.9	334
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2868.5	3329.9	1781.5	180.6	286.8	8447.6	334
Białko [g]	10%	26.27	27.7	28.6	15.5	0.2	1.2	73.3	280
Tłuszcz [g]	10%	23.76	19.8	37	19.9	0.1	0.2	77.3	326
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	11	11.1	8.7	0	0	30.9	4694
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	2.3	14	0.9	0	0.1	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	0.8	6.3	0.5	0	0.1	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.5	84.5	54.1	0	0	159.1	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	98.97	95.21	45.9	10.51	15.93	266.53	429
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	3.74	16.33	2.44	4.37	12.15	39.04	314
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	2.44	16.16	0.29	0.98	1.62	21.51	127
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	65.48
Sód [mg]	10%	1242.42	753.21	363.51	830.06	1.37	1.35	1949.52	157
Potas [mg]	10%	2209.09	632.9	2546.49	186.97	65.74	288.9	3721.01	168
Wapń [mg]	10%	927.27	358.68	233.02	21.19	4.39	12.15	629.45	67
Fosfor [mg]	10%	771.82	379.2	511.41	95.81	5.35	37.8	1029.58	133
Magnez [mg]	10%	197.27	52.47	156.61	18.46	2.25	17.55	247.36	125
Żelazo [mg]	10%	5.97	1.56	4.52	0.86	0.22	0.67	7.85	132
Witamina A [μg]	25%	426.67	92.2	2034.37	9.8	1.62	15.41	2153.41	505
Witamina D [μg]	10%	10	0.11	0.14	0.19	0	0	0.45	4
witamina E [mg]	30%	7.82	1	7.61	0.19	0.18	1.89	10.88	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.17	0.47	0.04	0.01	0.02	0.72	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.61	0.5	0.13	0.01	0.05	1.31	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	1.34	10.05	1.03	0.07	0.12	12.64	141
Witamina C [mg]	55%	46.06	8.75	69.24	2.84	2.25	9.24	92.35	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.09	1	2.3	0	0	4.87	174

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	719.6	846.7	508.4	81.6	77.7	2234.2	372
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	3027.6	3560.6	2135.4	344.3	328.7	9396.7	372
Białko [g]	10%	26.27	30.2	46.5	34.8	4.9	0.8	117.4	447
Tłuszcz [g]	10%	23.76	23.8	24.4	20	2	0.2	70.5	297
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	12.3	4.5	9.5	1.1	0	27.7	4202
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	4.2	10.9	2.7	0.6	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	1.1	6.3	1.4	0.1	0.1	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.7	136.2	53.4	8.1	0	245.5	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	97.12	117.54	47.8	11.06	19.44	292.98	471
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	3.95	21.92	3.29	7.42	13.36	49.96	401
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	2.08	14.9	1.17	0.4	2.83	21.41	126
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	57.7
Sód [mg]	10%	1242.42	1070.89	584.59	649.13	63.45	2.7	2370.77	190
Potas [mg]	10%	2209.09	721.31	2302.97	324.97	241.65	159.3	3750.22	170
Wapń [mg]	10%	927.27	317.39	141.68	25.25	180.9	16.2	681.44	74
Fosfor [mg]	10%	771.82	376.35	401.91	151.5	130.95	20.25	1080.97	141
Magnez [mg]	10%	197.27	58.02	121.84	23.85	20.25	10.8	234.77	118
Żelazo [mg]	10%	5.97	1.85	5.83	1.19	0.27	0.4	9.55	161
Witamina A [µg]	25%	426.67	59.1	1364.86	4.68	11.13	5.96	1445.74	339
Witamina D [µg]	10%	10	0.32	1.44	1.06	0.01	0	2.85	28
witamina E [mg]	30%	7.82	0.94	4.03	0.42	0.07	0.42	5.89	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.53	0.36	0.07	0.05	0.02	1.05	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.51	0.43	0.14	0.23	0.04	1.38	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	4	10.66	4.81	0.19	0.11	19.78	221
Witamina C [mg]	55%	46.06	6.38	34.51	2.8	6.68	3.57	53.97	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.97	1.62	1.8	0.17	0	5.92	212

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
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	488.3	664	460	63.7	66.9	1743.2	289
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2052.1	2787	1924	270.8	282.5	7316.6	289
Białko [g]	10%	26.27	21.5	33.4	11.4	2	0.5	69	263
Tłuszcz [g]	10%	23.76	18	22.7	24.8	0	0.5	66.2	279
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	10.4	2.3	15.2	0	0	28	4246
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	1.6	11.6	0	0	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	0.4	6.8	0	0	0.1	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.8	96.5	0	0	0	114.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	60.84	88.09	47.83	13.9	16.33	227.01	365
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	4.65	8.7	4.57	13.77	13.09	44.79	360
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	1.88	13.37	0.54	0	2.7	18.49	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.25
Sód [mg]	10%	1242.42	682.31	348.95	713.43	0	2.7	1747.4	140
Potas [mg]	10%	2209.09	525.93	2483.68	127.04	0	180.9	3317.55	150
Wapń [mg]	10%	927.27	280.81	161.2	7.96	0	5.4	455.38	49
Fosfor [mg]	10%	771.82	226.08	473.94	9.46	0	12.15	721.64	93
Magnez [mg]	10%	197.27	40.15	149.02	5.06	0	4.05	198.29	101
Żelazo [mg]	10%	5.97	0.75	4.21	0.37	0	0.4	5.74	97
Witamina A [μg]	25%	426.67	100.26	1671.54	8.62	0	10.35	1790.78	419
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	1.02	0	0	0	1.08	11
witamina E [mg]	30%	7.82	1.23	5.67	0.42	0	0.51	7.85	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.1	0.44	0.02	0	0.04	0.61	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.62	0.41	0.01	0	0.03	1.09	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	1.03	8.01	0.42	0	0.21	9.69	108
Witamina C [mg]	55%	46.06	33.68	41.45	5.17	0	6.2	86.52	187
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	1.89	0.96	1.98	0	0	4.36	156

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	670.6	884.1	401	42.6	66.9	2065.3	343
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2830.4	3715.8	1683.2	180.6	282.5	8692.7	343
Białko [g]	10%	26.27	32.9	46.2	16.8	0.2	0.5	96.7	368
Tłuszcz [g]	10%	23.76	13.6	29	16.6	0.1	0.5	60	252
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	4.7	6.3	8.4	0	0	19.5	2967
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	2.2	13.4	0	0	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	1.5	6.2	0	0	0.1	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	312.2	0	0	0	330.7	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	106.81	114.8	46.23	10.51	16.33	294.7	473
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	4.68	55.25	2.89	4.37	13.09	80.3	645
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	5.45	10.63	0.54	0.98	2.7	20.31	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	68.18
Sód [mg]	10%	1242.42	1283.41	313.14	763.99	1.37	2.7	2364.63	189
Potas [mg]	10%	2209.09	643.06	1315.94	127.07	65.74	180.9	2332.72	106
Wapń [mg]	10%	927.27	306.63	300.35	8.94	4.39	5.4	625.73	67
Fosfor [mg]	10%	771.82	375.69	587.93	9.46	5.35	12.15	990.6	129
Magnez [mg]	10%	197.27	77.45	89.5	5.43	2.25	4.05	178.69	90
Żelazo [mg]	10%	5.97	2.53	5.07	0.41	0.22	0.4	8.65	145
Witamina A [µg]	25%	426.67	102.21	1552.92	8.62	1.62	10.35	1675.73	392
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	1.35	0	0	0	1.45	15
witamina E [mg]	30%	7.82	1.5	5.7	0.42	0.18	0.51	8.33	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.16	0.32	0.02	0.01	0.04	0.56	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.47	1.16	0.01	0.01	0.03	1.69	215
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	2.17	2.98	0.42	0.07	0.21	5.88	65
Witamina C [mg]	55%	46.06	33.55	32.53	5.17	2.25	6.2	79.73	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	3.56	0.86	2.12	0	0	5.91	211

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	612.9	1058.5	375.2	66.9	66.9	2180.7	362
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2575.3	4439	1576.5	282.5	282.9	9156.5	362
Białko [g]	10%	26.27	23.3	51.1	15	0.5	1.3	91.4	348
Tłuszcz [g]	10%	23.76	23.1	41.9	14.5	0.5	0.2	80.4	337
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	11.6	10.4	7.7	0	0	29.9	4530
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	4	18.8	0	0	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	1.1	9.5	0	0.1	0.1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	208.1	177.4	0	0	0	385.5	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	78.63	126.72	46.32	16.33	16.06	284.09	456
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	7.6	10.46	2.94	13.09	10.39	44.49	357
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	1.63	15	0.54	2.7	2.56	22.43	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.55
Sód [mg]	10%	1242.42	778.46	380.65	960.03	2.7	4.05	2125.9	171
Potas [mg]	10%	2209.09	423.22	2274.18	127.04	180.9	270	3275.34	148
Wapń [mg]	10%	927.27	246.07	148.06	7.96	5.4	12.15	419.65	46
Fosfor [mg]	10%	771.82	303.29	664.23	9.46	12.15	32.4	1021.54	132
Magnez [mg]	10%	197.27	39.29	153.73	5.06	4.05	10.8	212.95	108
Żelazo [mg]	10%	5.97	1.94	6.19	0.37	0.4	0.81	9.73	164
Witamina A [µg]	25%	426.67	161.28	1190.57	8.62	10.35	3.03	1373.86	322
Witamina D [µg]	10%	10	1	2.39	0	0	0	3.4	34
witamina E [mg]	30%	7.82	0.74	6.16	0.42	0.51	1	8.85	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.14	1.05	0.02	0.04	0.02	1.28	171
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.59	0.62	0.01	0.03	0.06	1.34	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	0.64	16.3	0.42	0.21	1.23	18.82	210
Witamina C [mg]	55%	46.06	2.66	27.43	5.17	6.2	1.82	43.3	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.16	1.05	2.66	0	0.01	5.31	190

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%	601.8	712.1	983.5	450.7	131.3	65.7	2343.5	389
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2995.2	4147.8	1887.1	556.6	277.8	9864.6	389
Białko [g]	10%	26.27	25.3	55.5	16.2	1.3	0.8	99.2	378
Tłuszcz [g]	10%	23.76	24	20.7	22.4	0.4	0.4	67.9	286
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	13.6	6.2	10.8	0.1	0	30.9	4690
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	2.5	8.5	4.6	0	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	1.2	2.4	0.6	0	0.1	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.2	77.6	25.6	0	0	123.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	99.92	149.98	46.59	31.72	15.79	344.02	553
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	5.79	22.69	2.85	25.92	11.88	69.14	555
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	2.56	12.67	1.12	2.29	2.16	20.81	124
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	67.47
Sód [mg]	10%	1242.42	863.54	1053.25	982.08	1.35	2.7	2902.93	234
Potas [mg]	10%	2209.09	645.35	1804.3	271.04	533.25	280.8	3534.75	160
Wapń [mg]	10%	927.27	337.86	104.08	19.21	8.1	21.6	490.86	52
Fosfor [mg]	10%	771.82	295.82	479.97	96.31	27	27	926.11	118
Magnez [mg]	10%	197.27	52.91	124.44	13.61	44.55	10.8	246.32	125
Żelazo [mg]	10%	5.97	1.74	3.62	0.91	0.54	0.67	7.5	125
Witamina A [µg]	25%	426.67	60.68	531.28	7.72	10.12	5.85	615.67	144
Witamina D [µg]	10%	10	0.15	0.35	0.27	0	0	0.77	9
witamina E [mg]	30%	7.82	1.05	3.86	0.1	0.28	0.9	6.21	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.18	0.51	0.28	0.04	0.07	1.1	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.47	0.47	0.1	0.12	0.04	1.22	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	1.28	7.99	2.27	0.63	0.62	12.82	142
Witamina C [mg]	55%	46.06	7.33	43.47	4.63	6.07	3.51	65.02	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.39	2.92	2.72	0	0	7.25	259

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%	601.8	594.4	842.3	366.5	85.4	66.9	1955.7	325
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2500.1	3536.4	1540.2	360.4	282.5	8219.8	325
Białko [g]	10%	26.27	26.3	28.7	14.6	4.9	0.5	75.2	286
Tłuszcz [g]	10%	23.76	20.3	27.2	13.8	2	0.5	64	270
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	11.1	10.2	7.8	1.1	0	30.4	4607
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	2	9.5	0.2	0.6	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	0.7	5.2	0.1	0	0.1	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.6	45.9	20.8	8.1	0	92.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	77.36	129.89	46.08	12.01	16.33	281.69	452
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	3.51	14.55	2.93	8.1	13.09	42.19	339
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	1.78	18.91	0.54	0.4	2.7	24.34	143
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	60.69
Sód [mg]	10%	1242.42	1067.19	219.53	739.35	63.45	2.7	2092.23	169
Potas [mg]	10%	2209.09	419.47	2655.98	266.36	270	180.9	3792.72	171
Wapń [mg]	10%	927.27	278.65	144.3	9.04	179.55	5.4	616.96	67
Fosfor [mg]	10%	771.82	234.7	482.15	83.62	129.6	12.15	942.23	122
Magnez [mg]	10%	197.27	38.62	171.37	16.58	18.9	4.05	249.52	127
Żelazo [mg]	10%	5.97	0.8	5.67	0.59	0.27	0.4	7.75	130
Witamina A [µg]	25%	426.67	48.95	915.75	12.52	2.13	10.35	989.72	232
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0.61	0.02	0.01	0	0.75	7
witamina E [mg]	30%	7.82	0.46	6.17	0.43	0.13	0.51	7.72	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.12	0.71	0.03	0.05	0.04	0.97	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.39	0.48	0.08	0.23	0.03	1.23	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	0.65	8.07	2.56	0.29	0.21	11.8	131
Witamina C [mg]	55%	46.06	2.9	76.12	5.17	1.28	6.2	91.69	198
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.96	0.6	2.05	0.17	0	5.23	187

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%	601.8	565.8	940.9	431.4	148.6	66.9	2153.8	358
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2379.8	3934	1807.1	626.8	282.5	9030.3	358
Białko [g]	10%	26.27	23.7	25.8	13.9	7.2	0.5	71.3	271
Tłuszcz [g]	10%	23.76	19.2	46.9	21.1	3.9	0.5	91.8	386
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	10.4	24.7	12	2.4	0	49.6	7528
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	1.7	16.2	0.5	0	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	0.7	2.4	0.1	0	0.1	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	140.9	45.4	0	0	200.5	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	75.41	110.01	46.42	21.06	16.33	269.24	433
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	3.9	20.14	3.03	20.25	13.09	60.43	485
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	1.95	12.68	0.23	0	2.7	17.58	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	57.16
Sód [mg]	10%	1242.42	1121.43	1101.78	665.82	59.4	2.7	2951.14	238
Potas [mg]	10%	2209.09	427.92	1427.48	76.29	0	180.9	2112.6	95
Wapń [mg]	10%	927.27	223.01	145.55	17.27	0	5.4	391.25	43
Fosfor [mg]	10%	771.82	195.86	406.19	37.36	0	12.15	651.56	85
Magnez [mg]	10%	197.27	33.32	110.6	7.83	0	4.05	155.8	79
Żelazo [mg]	10%	5.97	0.89	3.85	0.54	0	0.4	5.7	96
Witamina A [µg]	25%	426.67	45.38	649.85	3.38	0	10.35	708.97	166
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.8	0.21	0	0	1.11	11
witamina E [mg]	30%	7.82	0.81	2.61	0.12	0	0.51	4.06	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.12	0.56	0.01	0	0.04	0.75	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.32	0.44	0.08	0	0.03	0.89	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	0.96	5.4	0.09	0	0.21	6.67	74
Witamina C [mg]	55%	46.06	6.05	25.86	1.85	0	6.2	39.98	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	3.11	3.06	1.84	0.16	0	7.37	264

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	822.2	684.1	386.8	66.9	131.3	2091.5	348
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	3459.3	2858.9	1623.7	282.5	556.6	8781.1	348
Białko [g]	10%	26.27	37	32.6	13.8	0.5	1.3	85.4	325
Tłuszcz [g]	10%	23.76	26.6	32.6	15.9	0.5	0.4	76.2	320
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	13.9	7.1	9.4	0	0.1	30.7	4662
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	4.1	14.8	0	0	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	1.8	7.6	0	0.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	32.9	115.4	0	0	0	148.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	110.6	72.79	47.13	16.33	31.72	278.59	448
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	4.37	18.81	3.7	13.09	25.92	65.91	529
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	4.07	15.63	0.54	2.7	2.29	25.24	149
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.38
Sód [mg]	10%	1242.42	1153.7	517.7	648.63	2.7	1.35	2324.08	187
Potas [mg]	10%	2209.09	821.79	2308.15	127.04	180.9	533.25	3971.13	179
Wapń [mg]	10%	927.27	526.47	166.59	7.96	5.4	8.1	714.53	78
Fosfor [mg]	10%	771.82	551.16	531.93	9.46	12.15	27	1131.71	146
Magnez [mg]	10%	197.27	106.93	139.69	5.06	4.05	44.55	300.29	153
Żelazo [mg]	10%	5.97	2.36	4	0.37	0.4	0.54	7.69	129
Witamina A [µg]	25%	426.67	88.67	1477.56	8.62	10.35	10.12	1595.34	373
Witamina D [µg]	10%	10	0.13	0.56	0	0	0	0.69	7
witamina E [mg]	30%	7.82	1.05	5.53	0.42	0.51	0.28	7.81	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.33	0.42	0.02	0.04	0.04	0.87	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.75	0.56	0.01	0.03	0.12	1.49	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	1.12	8.91	0.42	0.21	0.63	11.32	126
Witamina C [mg]	55%	46.06	3.85	31.55	5.17	6.2	6.07	52.87	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	3.2	1.43	1.8	0	0	5.81	207

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	641.5	929.4	429.3	135.2	67.7	2203.4	365
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2701.6	3901.1	1799.1	573.9	286.8	9262.7	365
Białko [g]	10%	26.27	24.6	31.4	15.5	0.1	1.2	72.9	278
Tłuszcz [g]	10%	23.76	19.2	32.6	20.2	0.2	0.2	72.6	305
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	10.3	6.8	12.5	0	0	29.8	4516
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	2	14.8	0	0	0.1	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	0.7	8.5	0	0	0.1	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	34.2	89.1	0	0	0	123.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	93.7	135.77	46.43	34	15.93	325.84	525
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	4.08	11.08	2.95	25.66	12.15	55.93	450
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	2.24	16.7	0.54	1.53	1.62	22.64	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	68.62
Sód [mg]	10%	1242.42	1064.11	419.24	653.4	1.81	1.35	2139.92	173
Potas [mg]	10%	2209.09	398.73	2600.76	126.9	0.99	288.9	3416.29	155
Wapń [mg]	10%	927.27	235.57	116.13	4.05	4.33	12.15	372.24	39
Fosfor [mg]	10%	771.82	218.59	595.87	9.45	3.34	37.8	865.07	111
Magnez [mg]	10%	197.27	52.99	185.59	3.6	1.22	17.55	260.96	133
Żelazo [mg]	10%	5.97	1.1	5.61	0.22	0.11	0.67	7.73	130
Witamina A [µg]	25%	426.67	248.88	32.44	8.62	0.06	15.41	305.42	72
Witamina D [µg]	10%	10	0.18	1.53	0	0	0	1.72	17
witamina E [mg]	30%	7.82	0.48	5.54	0.42	0	1.89	8.34	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.11	0.44	0.02	0	0.02	0.61	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.35	0.45	0.01	0	0.05	0.88	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	0.72	8.15	0.42	0	0.12	9.43	105
Witamina C [mg]	55%	46.06	2.02	19.46	5.17	0.03	9.24	35.94	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.95	1.16	1.81	0	0	5.34	190

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	732.5	1025.6	395.9	93.8	66.9	2314.8	385
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	3083.7	4314.6	1662	396	282.5	9739.1	385
Białko [g]	10%	26.27	31.3	30.4	15.5	4.9	0.5	82.9	315
Tłuszcz [g]	10%	23.76	21.4	28.2	16.3	2	0.5	68.6	289
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	11.3	3.2	8.4	1.2	0	24.3	3692
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	2.2	14.3	0	0.6	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	1.5	6.3	0	0	0.1	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	28.9	0	9.4	0	56.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	106.06	171.14	46.77	14.04	16.33	354.35	569
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	4.47	25.12	2.31	9.18	13.09	54.19	436
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	5.09	17.73	0.22	0.27	2.7	26.02	154
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.15
Sód [mg]	10%	1242.42	1429.66	2225.05	911.88	64.8	2.7	4634.1	372
Potas [mg]	10%	2209.09	655.21	1371.76	56.39	290.25	180.9	2554.51	116
Wapń [mg]	10%	927.27	304.83	141.95	10.66	178.2	5.4	641.05	69
Fosfor [mg]	10%	771.82	371.19	301.67	10.36	130.95	12.15	826.33	107
Magnez [mg]	10%	197.27	76.1	88.76	5.06	24.3	4.05	198.28	101
Żelazo [mg]	10%	5.97	2.49	2.97	0.24	0.27	0.4	6.37	108
Witamina A [µg]	25%	426.67	56.83	59.22	3	2.36	10.35	131.77	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.91	0	0.02	0	1.04	10
witamina E [mg]	30%	7.82	0.91	5.52	0.05	0.09	0.51	7.1	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.17	0.32	0.01	0.05	0.04	0.6	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.43	0.52	0.01	0.24	0.03	1.25	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	1.92	5.32	0.08	0.22	0.21	7.77	86
Witamina C [mg]	55%	46.06	6.33	35.13	1.79	1.41	6.2	50.88	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	3.97	6.18	2.53	0.18	0	11.58	415

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%	601.8	599.3	903.6	395.2	66.9	66.9	2032.2	338
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2518.5	3799.5	1658.5	282.5	282.5	8541.7	338
Białko [g]	10%	26.27	25.7	60.8	14.7	0.5	0.5	102.4	390
Tłuszcz [g]	10%	23.76	22.1	27.4	16.8	0.5	0.5	67.5	284
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	11.5	7.6	8	0	0	27.3	4140
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	3.8	7.8	0	0	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	0.9	4.8	0	0.1	0.1	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42.4	101.2	0	0	0	143.7	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	75.23	110.11	46.32	16.33	16.33	264.33	424
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	4.22	7.11	2.89	13.09	13.09	40.42	324
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	1.95	13.61	0.54	2.7	2.7	21.51	127
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.18
Sód [mg]	10%	1242.42	1044.03	271.56	735.03	2.7	2.7	2056.03	165
Potas [mg]	10%	2209.09	596.22	2085.49	127.04	180.9	180.9	3170.56	143
Wapń [mg]	10%	927.27	229.76	181.34	7.96	5.4	5.4	429.87	48
Fosfor [mg]	10%	771.82	293.96	499.51	9.46	12.15	12.15	827.23	108
Magnez [mg]	10%	197.27	43.67	130.85	5.06	4.05	4.05	187.69	95
Żelazo [mg]	10%	5.97	1.39	4.78	0.37	0.4	0.4	7.36	123
Witamina A [µg]	25%	426.67	45.38	1293.01	8.62	10.35	10.35	1367.73	320
Witamina D [µg]	10%	10	0.3	1.65	0	0	0	1.96	20
witamina E [mg]	30%	7.82	0.88	4.52	0.42	0.51	0.51	6.86	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.48	0.49	0.02	0.04	0.04	1.08	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.4	0.49	0.01	0.03	0.03	0.98	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	3.74	11.65	0.42	0.21	0.21	16.26	181
Witamina C [mg]	55%	46.06	6.05	56.55	5.17	6.2	6.2	80.2	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.9	0.75	2.04	0	0	5.14	183

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	2159.5	359
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	9077.5	359
Białko [g]	10%	26.27	88.1	335
Tłuszcz [g]	10%	23.76	70.9	299
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	29.8	4518
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	303.63	488
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	54	434
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	23.17	137
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	64
Sód [mg]	10%	1242.42	2579.82	207
Potas [mg]	10%	2209.09	3129.06	141
Wapń [mg]	10%	927.27	535.58	58
Fosfor [mg]	10%	771.82	892.26	116
Magnez [mg]	10%	197.27	216	110
Żelazo [mg]	10%	5.97	7.48	126
Witamina A [µg]	25%	426.67	1089.29	255
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	14
witamina E [mg]	30%	7.82	7.07	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.82	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	1.19	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	11.25	125
Witamina C [mg]	55%	46.06	60.92	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	6.44	231