Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 23.07.-01.08. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-07-23
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** kolacja **4.** posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **chorzy (grupa) [właściciel: szpitalwiecbork]** **1.** Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 5) **2.** Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 5) **3.** Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 20) **4.** Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 20)
Norma na energię dla podanej grupy:	2547.5 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	**węglowodanów:** 50%, **białka:** 20%, **tłuszczów:** 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Czwartek, 2026-07-23			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki **owsiane** 13% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. sałatka makaronowa z wędliną na jogurcie (J ML GL) 150.00g składniki: **makaron świderki (gl)** 52% [składniki: **mąka pszenna (GL)**, woda, kurkuma], Polędwica sopocka 31%, Kukurydza konserwowa 10%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 5% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Pietruszka liście 1% 6. Dżem śliwkowy niskosłodzony 30.00g 7. Sałata 20.00g	1. zupa pejzanka na jogurcie (ML SEL) 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Porcja rosołowa z kurczaka 22%, Marchew 13%, **seler korzeniowy (sel)** 9% [składniki:], **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 9% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Koncentrat pomidorowy 30% 4% 2. rolada drobiowa z marchewką, gotowana 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Marchew 20% 3. Brokuły gotowane 150.00g 4. Ziemniaki gotowane 200.00g 5. sok owocowy 200.00g składniki: Woda do picia 95%, Owocowa Spiżarnia Malina Syrop owocowy Herbapol 5%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Polędwica sopocka 40.00g 5. Miód pszczeli 25.00g 6. Arbuz 150.00g 7. Pomidor 100.00g	1. Koktajl bananowy (ML) 150.00g składniki: **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 80% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Banan 20%

Dzień: 2 - Piątek, 2026-07-24			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Makaron gotowany na mleku 2% (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. Szynka wiejska 40.00g 6. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 7. Banan 100.00g 8. Sałata 20.00g	1. Zupa pomidorowa z ryżem (GL ML SEL) 300.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 30%, **seler korzeniowy (sel)** 15% [składniki:], **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 9% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Ryż biały 3%, Cebula 3%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 2%, **masło ekstra (ml)** 2%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1% 2. mintaj pieczony (R) 120.00g składniki: Woda do picia 62%, **mintaj , filet (r)** 31%, Marchew 6%, przyprawa do ryb 0% [składniki: sól, cukier, czosnek, cebula, pieprz, imbir, bazylia, koperek, papryka słodka, kurkuma, koper owoc, kwas cytrynowy, pieprz cayenne.] 3. jarzyny gotowane 150.00g składniki: Kalafior 33%, Brokuły 33%, Marchew 33% 4. Ziemniaki gotowane 200.00g 5. kompot z jabłek 200.00g składniki: Woda do picia 75%, Jabłko 25%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 5. Polędwica z indyka 40.00g 6. Pomidor 100.00g	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]
Dzień: 3 - Sobota, 2026-07-25			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Ryż gotowany na mleku 2% tłuszczu (ML) 200.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 90%, Ryż biały 10% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 6. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Arbuz 150.00g	1. Zupa ziemniaczana zabielana jogurtem (ML SEL GL) 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 79%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 2%, **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 2% 2. bitki ze schabu, duszone (GL) 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 83%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 17% 3. **Kasza jęczmienna perłowa (GL)** 150.00g 4. Buraki gotowane doprawiane 150.00g składniki: Burak 98%, Cukier 2% 5. Herbata miętowa 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Polędwica z indyka 40.00g 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 6. Kiwi 70.00g	1. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*]

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-07-26			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Kluski lane na mleku 3.2% tłuszczu (ML GL J)** 200.00g 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Grejpfrut 100.00g	1. zupa koperkowa (SEL) 300.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 43%, **seler korzeniowy (sel)** 21% [składniki:], Marchew 21%, Ryż biały 13%, Koper ogrodowy 1% 2. filet drobiowy saute (GL) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 14% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. sos jarzynowy (SEL GL) 20.00g składniki: Marchew 59%, **seler korzeniowy (sel)** 20% [składniki:], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 20%, Pietruszka liście 2% 5. Herbata rumiankowa 200.00g 6. Jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 5. Miód pszczeli 25.00g 6. Banan 100.00g	1. Koktajl bananowy (ML) 150.00g składniki: **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 80% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Banan 20%
Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-07-27			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Makaron gotowany na mleku 2% (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Kiwi 70.00g	1. Zupa ziemniaczana zabielana jogurtem (ML SEL GL) 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 79%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 2%, **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 2% 2. Pieczeń rzymska wieprzowa (J GL) 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 76%, **jaja kurze całe (j)** 13%, **bułka tarta (gl)** 10% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], Cebula 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Czosnek 0% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Sałata zielona z sosem jogurtowym (ML) 150.00g składniki: Sałata 71%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 27% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Cukier 2% 5. kompot z jabłek 200.00g składniki: Woda do picia 75%, Jabłko 25%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Sałatka grecka (ML) 150.00g składniki: Pomidor 48%, **ser typu feta (ml)** 14%, Sałata 11%, Ogórek 10%, Oliwa z oliwek 8%, Cebula czerwona 7%, Oregano suszone 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Polędwica sopocka 40.00g	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-07-28			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kasza jęczmienna gotowana na mleku 2% tłuszczu (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza **jęczmienna** pęczak 10% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 6. Miód pszczeli 25.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Jabłko 150.00g	1. zupa jarzynowa dietetyczna (SEL GL) 300.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 31%, Marchew 31%, **seler korzeniowy (sel)** 18% [składniki:], **makaron świderki (gl)** 18% [składniki: **mąka pszenna (GL)**, woda, kurkuma], Pietruszka liście 2% 2. budyń mięsny, pieczony (J GL) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Wieprzowina łopatka 13%, **bułka tarta (gl)** 13% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], **jaja gotowane (j)** 13% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. kisiel z jabłkiem bez cukru 150.00g składniki: Kisiel o smaku truskawkowym WINIARY po przyrządzeniu w 100 ml 80%, Jabłko 20% 5. Woda do picia 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. pasta z drobiu gotowanego i warzyw (SEL) 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 67%, **seler korzeniowy (sel)** 17% [składniki:], Marchew 8%, **ketchup łagodny (sel)** 8% [składniki: pomidory (145g na 100g produktu) cukier, skrobia modyfikowana, sól, kwas octowy, przyprawy, ekstrakt z przypraw, aromat, może zawierać **seler**] 5. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 6. Sałata 20.00g	1. Banan 100.00g
Dzień: 7 - Środa, 2026-07-29			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki **owsiane** 13% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. Szynka z indyka 40.00g 6. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 7. Sałata 20.00g 8. Banan 100.00g	1. zupa selerowa z lanym ciastem (SEL GL J) 300.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 30%, **seler korzeniowy (sel)** 30% [składniki:], **jaja kurze całe (j)** 15%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 12%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 6% 2. schab gotowany (SEL) 120.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 83%, Marchew 8%, **seler korzeniowy (sel)** 8% [składniki:] 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Buraki gotowane doprawiane 150.00g składniki: Burak 98%, Cukier 2% 5. sok owocowy 200.00g składniki: Woda do picia 95%, Owocowa Spiżarnia Malina Syrop owocowy Herbapol 5%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Polędwica sopocka 40.00g 5. Miód pszczeli 25.00g 6. Grejpfrut 100.00g	1. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-07-30			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Kluski lane na mleku 3.2% tłuszczu (ML GL J)** 200.00g 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 6. Szynka z indyka 40.00g 7. Arbuz 150.00g 8. Sałata 20.00g	1. Rosół z makaronem (GL SEL) 300.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, **makaron nitki cienkie (gl)** 20% [składniki: **mąka pszenna GL**, woda, kurkuma], Pietruszka korzeń 13%, **seler korzeniowy (sel)** 3% [składniki:], Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Potrawka z kurczaka, gotowana (J GL ML) 150.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 70%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 9%, **żółtka jaja kurzego (j)** 5%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 5% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], Cukier 5%, Rodzynki suszone 5%, 100% sok z cytryny S 2% 3. Ryż biały, gotowany 150.00g 4. marchew gotowana 150.00g 5. sok owocowy 200.00g składniki: Woda do picia 95%, Owocowa Spiżarnia Malina Syrop owocowy Herbapol 5%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sół, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 30.00g 6. Pomidor 100.00g	1. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*]
Dzień: 9 - Piątek, 2026-07-31			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Makaron gotowany na mleku 2% (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 6. Polędwica sopocka 40.00g 7. Banan 100.00g 8. Pomidor 100.00g	1. Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (GL ML SEL) 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 6% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 2%, Cytryna 1%, **masło ekstra (ml)** 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Klopsy rybne, gotowane (GL R J) 100.00g składniki: **mintaj , filet (r)** 73%, Marchew 11%, **jaja gotowane (j)** 5%, **bułka tarta (gl)** 4% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], Pietruszka korzeń 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:] 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Brokuły gotowane 150.00g 5. Herbata miętowa 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Szynka z indyka 40.00g 5. Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 30.00g 6. Arbuz 150.00g	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]

Dzień: 10 - Sobota, 2026-08-01			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Ryż gotowany na mleku 2% tłuszczu (ML) 200.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 90%, Ryż biały 10% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 6. Szynka z indyka 40.00g 7. Sałata 20.00g 8. Arbuz 150.00g	1. zupa krupnik (SEL GL) 300.00g składniki: Ziemniaki późne 58%, **kasza jęczmienna perłowa (gl)** 23%, Porcja rosołowa z kurczaka 12%, Marchew 2%, **seler korzeniowy (sel)** 2% [składniki:], Pietruszka korzeń 2% 2. stek duszony w jarzynach (SEL) 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 54%, Marchew 15%, **seler korzeniowy (sel)** 15% [składniki:], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 5. Herbata rumiankowa 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Polędwica sopocka 40.00g 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 6. Jabłko 150.00g	1. Banan 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2026-07-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	960.4	533.7	528.1	91	2113.4	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	4045.5	2250.6	2222.2	384	8902.4	84
Białko [g]	10%	44.95	39.1	41.8	15.4	4.9	101.3	225
Tłuszcz [g]	10%	83.66	26	9.8	16	2.2	54.1	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.6	2.7	8.8	1.3	26.5	1145
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8	0.4	4.9	0.6	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.2	0.8	1.2	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.2	51.9	56.1	8.6	204	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	146.26	74.95	82.65	13.04	316.91	80
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	23.63	17.94	14.46	9.72	65.76	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.78	11	4.45	0.45	23.7	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	22.63
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	57.13
Sód [mg]	10%	1410	910.77	164.17	691.02	68.31	1834.27	131
Potas [mg]	10%	4540	948.49	2527.72	728.86	322.65	4527.72	100
Wapń [mg]	10%	880	456.86	160.96	48.28	185.22	851.34	96
Fosfor [mg]	10%	563	590.87	530.1	198.45	137.16	1456.58	258
Magnez [mg]	10%	283.5	111.58	154.69	46.44	27.27	339.98	120
Żelazo [mg]	10%	6	3.13	3.83	2.59	0.21	9.78	163
Witamina A [µg]	25%	532	7.27	138.2	28.76	2.92	177.17	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.37	0	0.27	0.03	0.69	7
witamina E [mg]	30%	8.6	1.45	2.18	1.66	0.08	5.38	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.69	0.42	0.56	0.05	1.74	185
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.75	0.52	0.21	0.24	1.74	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.55	15.88	4.65	0.27	25.36	233
Witamina C [mg]	55%	64	4.36	85.49	17.25	1.75	108.87	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.52	0.45	1.91	0.18	4.58	144

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-07-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	800.1	408.5	433.1	45.3	1687.2	66
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3359.6	1720.9	1818.8	190.5	7089.9	66
Białko [g]	10%	44.95	31.6	18.5	19.8	3	73	162
Tłuszcz [g]	10%	83.66	30.5	5.8	16	1.8	54.2	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	15.4	2.8	9.1	1	28.5	1230
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	10.7	1.2	4.7	0.5	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.2	0.9	1.4	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	207.9	36	58.3	7.2	309.5	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	102.22	78.75	54.47	4.23	239.67	61
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	27.83	24.84	4.65	3.69	61.02	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.19	16.55	4.05	0	25.8	108
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	29.06
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	51.13
Sód [mg]	10%	1410	966.31	268.52	709.33	34.2	1978.38	140
Potas [mg]	10%	4540	1189.36	2236.44	579.37	109.8	4114.99	90
Wapń [mg]	10%	880	454.94	199.54	68.58	92.7	815.77	94
Fosfor [mg]	10%	563	557.93	428.97	254.34	66.6	1307.84	232
Magnez [mg]	10%	283.5	111.13	140.88	49.45	9	310.47	109
Żelazo [mg]	10%	6	3.28	4.22	1.97	0.09	9.57	160
Witamina A [µg]	25%	532	11.52	128.57	22.95	0	163.04	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.99	0.07	0.16	0.02	1.25	13
witamina E [mg]	30%	8.6	1.39	3.3	1.55	0.02	6.27	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.54	0.41	0.2	0.02	1.18	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.98	0.46	0.31	0.11	1.87	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.81	6.52	3.6	0.07	14.01	129
Witamina C [mg]	55%	64	6.91	77.14	10.69	0	94.75	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.68	0.74	1.97	0.09	4.94	156

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-07-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	873.6	1018.6	446.8	54	2393.1	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3660.8	4308.2	1878.8	227.2	10075.2	94
Białko [g]	10%	44.95	35	38.5	12.9	3.8	90.3	202
Tłuszcz [g]	10%	83.66	39.6	10.1	14.5	1.8	66.1	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	19.6	3.4	8.1	1	32.3	1396
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6	0.3	4.2	0.5	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	1.8	1.5	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	66.6	0.5	52.2	7.2	126.5	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	96.59	201.63	68.41	5.58	372.22	94
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	31.54	35.92	16.7	3.78	87.95	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.9	16.81	4.5	0	26.22	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.88
Sód [mg]	10%	1410	997.99	162.77	689.08	56.7	1906.56	136
Potas [mg]	10%	4540	1092.97	1941.84	484.6	180	3699.42	82
Wapń [mg]	10%	880	474.56	118.82	45.9	153	792.29	90
Fosfor [mg]	10%	563	511.67	466.27	177.12	109.8	1264.87	225
Magnez [mg]	10%	283.5	79.63	144.21	49.81	15.3	288.95	102
Żelazo [mg]	10%	6	2.36	6.04	1.78	0.09	10.29	172
Witamina A [µg]	25%	532	31.32	41.49	39.23	0.75	112.8	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	0	0.12	0.02	0.35	3
witamina E [mg]	30%	8.6	1.85	0.7	0.78	0.02	3.37	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.4	0.46	0.15	0.03	1.06	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.83	0.32	0.16	0.18	1.5	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	2.73	7.88	3.02	0.11	13.76	126
Witamina C [mg]	55%	64	18.79	24.89	20.46	0.44	64.6	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.77	0.45	1.91	0.15	4.76	150

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-07-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	706.7	901	537.2	91	2236.1	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2964.8	3783.8	2263.1	384	9395.8	88
Białko [g]	10%	44.95	31.8	49.6	14.2	4.9	100.6	224
Tłuszcz [g]	10%	83.66	28.6	31.8	14.4	2.2	77.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	15.2	5.6	8.7	1.3	30.9	1334
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.4	9.3	3.9	0.6	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.9	5.5	1	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	238.5	44.7	39.6	8.6	331.5	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	83.39	109.87	89.78	13.04	296.09	75
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	19.79	21.47	19.86	9.72	70.84	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.95	11.87	4.5	0.45	22.78	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	28.67
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.27
Sód [mg]	10%	1410	877.75	169.58	429.93	68.31	1545.58	109
Potas [mg]	10%	4540	1290.88	1687.66	561.1	322.65	3862.3	84
Wapń [mg]	10%	880	465.92	75.42	65.92	185.22	792.49	90
Fosfor [mg]	10%	563	569.81	423.5	188.64	137.16	1319.12	234
Magnez [mg]	10%	283.5	95.29	102.43	61.2	27.27	286.19	102
Żelazo [mg]	10%	6	3.46	2.85	1.9	0.21	8.44	142
Witamina A [µg]	25%	532	48.72	41.74	7.01	2.92	100.4	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.07	0	0.13	0.03	1.23	12
witamina E [mg]	30%	8.6	2.19	4.57	0.85	0.08	7.69	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.63	0.31	0.17	0.05	1.17	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.93	0.33	0.33	0.24	1.85	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.74	12.96	1.8	0.27	19.79	182
Witamina C [mg]	55%	64	29.23	25.04	4.2	1.75	60.24	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.43	0.47	1.19	0.18	3.86	121

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-07-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	724.1	638.5	552.2	45.3	1960.4	77
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3045.6	2682.9	2307.2	190.5	8226.4	77
Białko [g]	10%	44.95	28.5	26.7	17.9	3	76.3	170
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23.3	20.9	30.2	1.8	76.4	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13	7.2	12.4	1	33.8	1459
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.2	9.8	13.6	0.5	31.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.8	1.8	2.5	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	83.2	111.7	72.9	7.2	275.1	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	102.97	90.52	54.05	4.23	251.78	64
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	28.54	14.75	3.77	3.69	50.76	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.03	9.71	4.17	0	19.93	83
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.92
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	45.95
Sód [mg]	10%	1410	823.75	179.03	895.32	34.2	1932.31	136
Potas [mg]	10%	4540	1217.98	2357.49	518.71	109.8	4203.99	92
Wapń [mg]	10%	880	459.08	141.39	136.75	92.7	829.93	95
Fosfor [mg]	10%	563	513.38	474.42	251.57	66.6	1305.98	232
Magnez [mg]	10%	283.5	94.39	136.87	46.55	9	286.82	100
Żelazo [mg]	10%	6	2.84	4.49	2.22	0.09	9.65	161
Witamina A [µg]	25%	532	53.61	68.69	14.82	0	137.12	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.34	0.81	0.37	0.02	1.56	15
witamina E [mg]	30%	8.6	1.9	1.29	2.48	0.02	5.7	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.62	0.82	0.47	0.02	1.93	205
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.75	0.66	0.24	0.11	1.77	190
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	5	8.53	4.18	0.07	17.8	163
Witamina C [mg]	55%	64	32.16	41.21	8.89	0	82.27	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.28	0.49	2.48	0.09	4.83	153

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-07-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	769.9	685.6	522	87.5	2065.1	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3238.6	2888.7	2197.7	371	8696.1	80
Białko [g]	10%	44.95	25.2	45.3	28.3	0.9	99.9	222
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23.7	16	14.9	0.2	55	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.9	4.7	8.2	0.1	26	1121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7	2.1	3.9	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.8	0.7	1.5	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	187.4	86.9	83.8	0	358.2	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	117.65	94.81	70.64	21.15	304.25	77
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	26.11	20.79	20.81	17.28	84.99	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.73	9.99	4.22	1.53	23.48	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	19.35
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	64.29
Sód [mg]	10%	1410	607.35	204.68	515.38	0.9	1328.32	95
Potas [mg]	10%	4540	1137.25	1521.87	386.44	355.5	3401.08	76
Wapń [mg]	10%	880	458.04	80.66	38.58	5.4	582.69	66
Fosfor [mg]	10%	563	515.18	371.94	103.5	18	1008.62	179
Magnez [mg]	10%	283.5	89.12	97.79	32.8	29.7	249.42	87
Żelazo [mg]	10%	6	3.64	2.71	1.51	0.36	8.23	137
Witamina A [µg]	25%	532	30.68	39.17	3.18	6.75	79.79	15
Witamina D [µg]	10%	10	0.78	0.27	0.1	0	1.16	12
witamina E [mg]	30%	8.6	2.44	1.01	0.77	0.18	4.42	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.37	0.31	0.15	0.03	0.87	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.88	0.37	0.11	0.08	1.46	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	2.93	11.64	1.47	0.42	16.47	152
Witamina C [mg]	55%	64	18.4	23.5	1.91	4.05	47.87	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.68	0.56	1.43	0	3.32	105

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-07-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	756.4	738.7	497.2	113.4	2105.9	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3182.4	3103.8	2091.2	481.9	8859.4	83
Białko [g]	10%	44.95	34.5	50.6	14.3	9.4	108.9	243
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23.4	23.8	15.9	0	63.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.2	7.4	8.8	0	29.5	1273
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.8	6.3	4.9	0	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.1	1.5	1.2	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.1	209.3	56.1	0	352.6	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	105.07	86.32	76.44	18.9	286.74	74
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	28.81	23.51	8.7	18.9	79.93	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.38	12.06	4.68	0	23.13	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	21.45
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	55.91
Sód [mg]	10%	1410	780.61	286.11	684.27	32.4	1783.39	126
Potas [mg]	10%	4540	1243.89	2036.43	548.86	0	3829.19	84
Wapń [mg]	10%	880	473.46	156.58	51.88	0	681.94	78
Fosfor [mg]	10%	563	649.21	502.16	183.6	0	1334.98	237
Magnez [mg]	10%	283.5	139.86	122.71	47.34	0	309.91	109
Żelazo [mg]	10%	6	3.11	6.22	2.05	0	11.39	190
Witamina A [µg]	25%	532	15.37	48.14	30.26	0	93.77	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.23	1.23	0.27	0	1.74	17
witamina E [mg]	30%	8.6	1.42	1.2	0.9	0	3.54	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.4	1.04	0.45	0	1.89	202
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.95	0.63	0.17	0	1.76	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.27	10.58	3.72	0	18.58	170
Witamina C [mg]	55%	64	6.88	31.45	18.15	0	56.49	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.16	0.79	1.9	0.09	4.45	142

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-07-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	740.1	1125.9	578.1	54	2498.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3115.8	4751.4	2414.8	227.2	10509.3	98
Białko [g]	10%	44.95	35.5	52.6	19.9	3.8	112.1	249
Tłuszcz [g]	10%	83.66	22.3	22.9	32.2	1.8	79.3	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.1	6.7	15.3	1	36.3	1567
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.5	8.6	3.7	0.5	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.4	4.4	1.1	0	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	109.8	215.4	38	7.2	370.6	124
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	101.13	182.22	54.1	5.58	343.04	88
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	39.37	21.92	4.36	3.78	69.44	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.82	10.24	4.05	0	18.11	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.42
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	48.48
Sód [mg]	10%	1410	803.41	240.35	859.09	56.7	1959.56	139
Potas [mg]	10%	4540	943.93	1172.95	438.88	180	2735.77	61
Wapń [mg]	10%	880	429.02	105.63	59.04	153	746.69	85
Fosfor [mg]	10%	563	472.97	650.26	165.51	109.8	1398.54	248
Magnez [mg]	10%	283.5	80.35	87.24	36.76	15.3	219.65	77
Żelazo [mg]	10%	6	2.24	4.56	1.77	0.09	8.67	145
Witamina A [µg]	25%	532	18.57	32.83	17.25	0.75	69.4	12
Witamina D [µg]	10%	10	0.31	2.08	0.12	0.02	2.55	25
witamina E [mg]	30%	8.6	1.06	2.02	1.51	0.02	4.61	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.35	0.3	0.19	0.03	0.89	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.74	0.53	0.23	0.18	1.69	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.9	10.44	2.17	0.11	16.64	153
Witamina C [mg]	55%	64	8.8	12.85	10.35	0.44	32.45	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.23	0.66	2.38	0.15	4.89	154

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-07-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	782.3	474.3	451	45.3	1753	70
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3288.8	2005.8	1898.5	190.5	7383.6	70
Białko [g]	10%	44.95	33.1	24.9	13.6	3	74.8	166
Tłuszcz [g]	10%	83.66	26.6	4.1	13.2	1.8	45.8	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14	1.8	7.8	1	24.9	1074
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.7	0.9	3.5	0.5	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2	0.6	1.1	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	210.1	67.6	54.3	7.2	339.3	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	105.38	89.05	71.13	4.23	269.8	69
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	30.1	29.82	20.45	3.69	84.07	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.02	9.51	3.61	0	19.15	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.18
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	55.56
Sód [mg]	10%	1410	872.71	152.04	633.82	34.2	1692.79	120
Potas [mg]	10%	4540	1421.92	2218.28	494.77	109.8	4244.78	93
Wapń [mg]	10%	880	462.32	131.92	36.08	92.7	723.03	83
Fosfor [mg]	10%	563	581.33	469.73	174.6	66.6	1292.26	229
Magnez [mg]	10%	283.5	117.79	141.89	42.43	9	311.12	110
Żelazo [mg]	10%	6	3.68	3.76	1.84	0.09	9.37	157
Witamina A [µg]	25%	532	26.82	136.47	15.55	0	178.85	34
Witamina D [µg]	10%	10	0.95	0.15	0.13	0.02	1.27	13
witamina E [mg]	30%	8.6	2.16	2.24	0.84	0.02	5.27	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.65	0.35	0.24	0.02	1.27	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.98	0.39	0.18	0.11	1.68	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	5.12	5.86	3.78	0.07	14.84	137
Witamina C [mg]	55%	64	16.09	81.88	6.99	0	104.97	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.42	0.42	1.76	0.09	4.23	134

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2026-08-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	760.2	926.1	498	131.3	2315.7	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3203.9	3895.8	2093.1	556.6	9749.4	91
Białko [g]	10%	44.95	35.7	29.3	14.3	1.3	80.8	180
Tłuszcz [g]	10%	83.66	20.1	26.7	16.3	0.4	63.6	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.8	6.4	8.8	0.1	27.3	1180
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.7	11	4.9	0	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	4.3	1.3	0	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81.4	41.7	56.1	0	179.3	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	111.03	148.82	76.27	31.72	367.86	93
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	46.98	19.19	24.31	25.92	116.42	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.07	13.78	5.88	2.29	26.03	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	11.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	20.54
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	67.67
Sód [mg]	10%	1410	799.99	99.28	683.86	1.35	1584.49	113
Potas [mg]	10%	4540	961.93	2190.52	487.12	533.25	4172.84	92
Wapń [mg]	10%	880	438.02	55.63	39.86	8.1	541.62	62
Fosfor [mg]	10%	563	488.99	459.43	179.19	27	1154.61	206
Magnez [mg]	10%	283.5	82.33	133.03	40.81	44.55	300.73	106
Żelazo [mg]	10%	6	2.18	4.28	2.15	0.54	9.17	152
Witamina A [µg]	25%	532	19.92	53.06	12.91	10.12	96.02	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.19	0.4	0.27	0	0.88	9
witamina E [mg]	30%	8.6	1.04	2.84	1.22	0.28	5.4	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.36	0.73	0.46	0.04	1.61	171
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.72	0.41	0.18	0.12	1.45	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.99	8.66	3.75	0.63	17.05	157
Witamina C [mg]	55%	64	9.61	31.83	7.74	6.07	55.27	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.22	0.27	1.89	0	3.96	125

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	2112.8	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	8888.8	83
Białko [g]	10%	44.95	91.8	204
Tłuszcz [g]	10%	83.66	63.5	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	29.6	1278
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	284.7	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	304.84	78
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	77.12	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	22.83	96
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	50	-	55
Sód [mg]	10%	1410	1754.56	125
Potas [mg]	10%	4540	3879.21	85
Wapń [mg]	10%	880	735.78	84
Fosfor [mg]	10%	563	1284.34	228
Magnez [mg]	10%	283.5	290.32	102
Żelazo [mg]	10%	6	9.45	158
Witamina A [µg]	25%	532	120.84	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.27	13
witamina E [mg]	30%	8.6	5.17	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	1.36	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.68	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	17.43	160
Witamina C [mg]	55%	64	70.78	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	4.38	138