Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 23.07.-01.08. dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

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. **Białka jaja kurzego (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. Szynka z indyka 40.00g 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. **Białka jaja kurzego (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. **Białka jaja kurzego (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. Polędwica sopocka 40.00g 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. **Białka jaja kurzego (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	772.4	408.5	433.1	45.3	1659.5	65
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3246.3	1720.9	1818.8	190.5	6976.7	65
Białko [g]	10%	44.95	32	18.5	19.8	3	73.5	163
Tłuszcz [g]	10%	83.66	27.2	5.8	16	1.8	50.9	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.4	2.8	9.1	1	27.4	1184
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.2	1.2	4.7	0.5	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.9	0.9	1.4	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81	36	58.3	7.2	182.6	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	102.31	78.75	54.47	4.23	239.76	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	-	-	-	-	-	20.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	28.4
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	51.59
Sód [mg]	10%	1410	1005.46	268.52	709.33	34.2	2017.53	142
Potas [mg]	10%	4540	1210.51	2236.44	579.37	109.8	4136.14	91
Wapń [mg]	10%	880	440.54	199.54	68.58	92.7	801.37	92
Fosfor [mg]	10%	563	492.23	428.97	254.34	66.6	1242.14	220
Magnez [mg]	10%	283.5	111.58	140.88	49.45	9	310.92	109
Żelazo [mg]	10%	6	2.56	4.22	1.97	0.09	8.85	148
Witamina A [µg]	25%	532	11.52	128.57	22.95	0	163.04	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.38	0.07	0.16	0.02	0.64	7
witamina E [mg]	30%	8.6	1.21	3.3	1.55	0.02	6.09	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.53	0.41	0.2	0.02	1.17	124
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	14.02	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	2.79	0.74	1.97	0.09	5.04	159

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	708.8	1018.6	446.8	54	2228.4	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2982.9	4308.2	1878.8	227.2	9397.3	88
Białko [g]	10%	44.95	33.6	38.5	12.9	3.8	88.9	199
Tłuszcz [g]	10%	83.66	21.9	10.1	14.5	1.8	48.4	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.9	3.4	8.1	1	25.6	1105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.3	0.3	4.2	0.5	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.5	1.8	1.5	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.5	0.5	52.2	7.2	147.4	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	96.63	201.63	68.41	5.58	372.25	94
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	31.58	35.92	16.7	3.78	87.98	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.9	16.81	4.5	0	26.22	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	24.03
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	57.39
Sód [mg]	10%	1410	789.91	162.77	689.08	56.7	1698.48	121
Potas [mg]	10%	4540	1232.29	1941.84	484.6	180	3838.74	85
Wapń [mg]	10%	880	475.64	118.82	45.9	153	793.37	90
Fosfor [mg]	10%	563	585.83	466.27	177.12	109.8	1339.03	238
Magnez [mg]	10%	283.5	91.15	144.21	49.81	15.3	300.47	106
Żelazo [mg]	10%	6	2.58	6.04	1.78	0.09	10.5	176
Witamina A [µg]	25%	532	35.22	41.49	39.23	0.75	116.7	22
Witamina D [µg]	10%	10	0.23	0	0.12	0.02	0.38	3
witamina E [mg]	30%	8.6	1.86	0.7	0.78	0.02	3.37	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.42	0.46	0.15	0.03	1.07	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.89	0.32	0.16	0.18	1.56	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.86	7.88	3.02	0.11	15.89	146
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	2.19	0.45	1.91	0.15	4.24	133

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	679.1	901	537.2	91	2208.5	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2851.6	3783.8	2263.1	384	9282.6	87
Białko [g]	10%	44.95	32.2	49.6	14.2	4.9	101.1	225
Tłuszcz [g]	10%	83.66	25.3	31.8	14.4	2.2	73.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.1	5.6	8.7	1.3	29.8	1288
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.9	9.3	3.9	0.6	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	5.5	1	0	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	111.6	44.7	39.6	8.6	204.6	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	83.48	109.87	89.78	13.04	296.18	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	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	27.93
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.75
Sód [mg]	10%	1410	916.9	169.58	429.93	68.31	1584.73	112
Potas [mg]	10%	4540	1312.03	1687.66	561.1	322.65	3883.45	85
Wapń [mg]	10%	880	451.52	75.42	65.92	185.22	778.09	88
Fosfor [mg]	10%	563	504.11	423.5	188.64	137.16	1253.42	223
Magnez [mg]	10%	283.5	95.74	102.43	61.2	27.27	286.64	102
Żelazo [mg]	10%	6	2.74	2.85	1.9	0.21	7.72	130
Witamina A [µg]	25%	532	48.72	41.74	7.01	2.92	100.4	19
Witamina D [µg]	10%	10	0.45	0	0.13	0.03	0.62	6
witamina E [mg]	30%	8.6	2	4.57	0.85	0.08	7.51	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.61	0.31	0.17	0.05	1.15	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.93	0.33	0.33	0.24	1.84	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.75	12.96	1.8	0.27	19.8	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	2.54	0.47	1.19	0.18	3.96	124

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	742.2	685.6	522	87.5	2037.4	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3125.3	2888.7	2197.7	371	8582.9	79
Białko [g]	10%	44.95	25.7	45.3	28.3	0.9	100.4	223
Tłuszcz [g]	10%	83.66	20.4	16	14.9	0.2	51.7	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.8	4.7	8.2	0.1	24.9	1076
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.5	2.1	3.9	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.5	0.7	1.5	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	60.5	86.9	83.8	0	231.3	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	117.74	94.81	70.64	21.15	304.34	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	-	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	18.6
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	64.85
Sód [mg]	10%	1410	646.5	204.68	515.38	0.9	1367.47	98
Potas [mg]	10%	4540	1158.4	1521.87	386.44	355.5	3422.23	77
Wapń [mg]	10%	880	443.64	80.66	38.58	5.4	568.29	64
Fosfor [mg]	10%	563	449.48	371.94	103.5	18	942.92	167
Magnez [mg]	10%	283.5	89.57	97.79	32.8	29.7	249.87	88
Żelazo [mg]	10%	6	2.92	2.71	1.51	0.36	7.51	125
Witamina A [µg]	25%	532	30.68	39.17	3.18	6.75	79.79	15
Witamina D [µg]	10%	10	0.17	0.27	0.1	0	0.55	6
witamina E [mg]	30%	8.6	2.26	1.01	0.77	0.18	4.24	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.36	0.31	0.15	0.03	0.85	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.87	0.37	0.11	0.08	1.45	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	1.79	0.56	1.43	0	3.41	108

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	442.9	54	2363	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3115.8	4751.4	1858.8	227.2	9953.3	92
Białko [g]	10%	44.95	35.5	52.6	19.5	3.8	111.7	249
Tłuszcz [g]	10%	83.66	22.3	22.9	17.2	1.8	64.3	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.1	6.7	9.6	1	30.5	1318
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.5	8.6	5.3	0.5	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.4	4.4	1.3	0	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	109.8	215.4	60.7	7.2	393.3	131
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	101.13	182.22	54.42	5.58	343.36	88
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	39.37	21.92	4.61	3.78	69.69	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.82	10.24	4.05	0	18.11	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	27.63
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	51.3
Sód [mg]	10%	1410	803.41	240.35	699.97	56.7	1800.44	128
Potas [mg]	10%	4540	943.93	1172.95	573.52	180	2870.41	64
Wapń [mg]	10%	880	429.02	105.63	64.44	153	752.09	85
Fosfor [mg]	10%	563	472.97	650.26	243.99	109.8	1477.02	262
Magnez [mg]	10%	283.5	80.35	87.24	45.04	15.3	227.93	80
Żelazo [mg]	10%	6	2.24	4.56	2.17	0.09	9.06	151
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	0.3	0.02	2.72	27
witamina E [mg]	30%	8.6	1.06	2.02	1.57	0.02	4.67	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.35	0.3	0.47	0.03	1.18	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.74	0.53	0.29	0.18	1.75	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.9	10.44	4.4	0.11	18.87	173
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	1.94	0.15	4.5	141

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	754.7	474.3	451	45.3	1725.4	69
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3175.5	2005.8	1898.5	190.5	7270.4	69
Białko [g]	10%	44.95	33.6	24.9	13.6	3	75.3	167
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23.3	4.1	13.2	1.8	42.5	51
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13	1.8	7.8	1	23.8	1028
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.1	0.9	3.5	0.5	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	0.6	1.1	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	83.2	67.6	54.3	7.2	212.4	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	105.47	89.05	71.13	4.23	269.89	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	-	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	24.47
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	56.05
Sód [mg]	10%	1410	911.86	152.04	633.82	34.2	1731.94	123
Potas [mg]	10%	4540	1443.07	2218.28	494.77	109.8	4265.93	94
Wapń [mg]	10%	880	447.92	131.92	36.08	92.7	708.63	81
Fosfor [mg]	10%	563	515.63	469.73	174.6	66.6	1226.56	218
Magnez [mg]	10%	283.5	118.24	141.89	42.43	9	311.57	110
Żelazo [mg]	10%	6	2.96	3.76	1.84	0.09	8.65	145
Witamina A [µg]	25%	532	26.82	136.47	15.55	0	178.85	34
Witamina D [µg]	10%	10	0.34	0.15	0.13	0.02	0.66	6
witamina E [mg]	30%	8.6	1.98	2.24	0.84	0.02	5.09	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.64	0.35	0.24	0.02	1.26	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.98	0.39	0.18	0.11	1.67	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	2.53	0.42	1.76	0.09	4.32	137

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	2071.8	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	8720.1	82
Białko [g]	10%	44.95	91.8	204
Tłuszcz [g]	10%	83.66	58.9	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	27.9	1206
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	238.3	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	304.91	78
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	77.15	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	22.83	96
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	25
% energii z węglowodanów	10%	50	-	56
Sód [mg]	10%	1410	1733.5	123
Potas [mg]	10%	4540	3915.06	86
Wapń [mg]	10%	880	730.67	83
Fosfor [mg]	10%	563	1273.32	226
Magnez [mg]	10%	283.5	292.48	103
Żelazo [mg]	10%	6	9.23	154
Witamina A [µg]	25%	532	121.23	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	10
witamina E [mg]	30%	8.6	5.1	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	1.39	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.69	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	17.87	164
Witamina C [mg]	55%	64	70.78	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	4.33	137