Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 23.07.-01.08. dieta łatwostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. 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% 5. **Ser topiony edamski (ML)** 30.00g [składniki: woda, **sery dojrzewające (ML)** 36%, **masło (ML), mleko w proszku (ML)**, **serwatka w proszku (ML)**, sole emulgujące: E450, E452; cukier, skrobia, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 6. 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. kalafior z pomidorem i sosem jogurtowym (ML) 150.00g składniki: Kalafior 65%, Pomidor 20%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 13% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 1% 4. Ziemniaki gotowane 200.00g 5. Woda do picia 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Polędwica sopocka 40.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 30.00g 6. Arbuz 150.00g 7. Pomidor 100.00g	1. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu (ML)** 150.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*]

Dzień: 2 - Piątek, 2026-07-24			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Szynka wiejska 40.00g 5. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 6. Banan 100.00g 7. 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. Surówka z kapusty kiszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki gotowane 200.00g 5. Woda do picia 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 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. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 6. Pomidor 100.00g 7. 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 graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Polędwica z indyka 40.00g 5. **Ser gouda tłusty (ML)** 30.00g [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato] 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. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Polędwica sopocka 40.00g 5. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. 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. Herbata rumiankowa 200.00g 5. Surówka z marchewki 150.00g składniki: Marchew 95%, Cukier 5%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 5. Polędwica z indyka 30.00g 6. Banan 100.00g	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]
Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-07-27			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Polędwica sopocka 40.00g 5. **Ser topiony edamski (ML)** 30.00g [składniki: woda, **sery dojrzewające (ML)** 36%, **masło (ML), mleko w proszku (ML)**, **serwatka w proszku (ML)**, sole emulgujące: E450, E452; cukier, skrobia, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 6. Pomidor 100.00g 7. 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. Woda do picia 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 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. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. Pomidor 100.00g 7. 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. Mizeria z jogurtem (ML) 150.00g składniki: Ogórek 85%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 15% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*] 5. Woda do picia 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 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 naturalny 2% tłuszczu (ML)** 150.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*] 6. Sałata 20.00g	1. Sok pomidorowy 300.00g
Dzień: 7 - Środa, 2026-07-29			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Szynka z indyka 40.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 6. Sałata 20.00g 7. 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. Woda do picia 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Polędwica sopocka 40.00g 5. **Ser gouda tłusty (ML)** 40.00g [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato] 6. Grejpfrut 100.00g	1. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu (ML)** 150.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*]

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-07-30			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu (ML)** 150.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*] 5. Szynka z indyka 40.00g 6. Arbuz 150.00g 7. 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. Surówka z marchewki 150.00g składniki: Marchew 95%, Cukier 5% 5. Woda do picia 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, 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. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. Banan 100.00g 7. 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. Surówka z kapusty kiszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata miętowa 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Szynka z indyka 40.00g 5. **Ser topiony edamski (ML)** 30.00g [składniki: woda, **sery dojrzewające (ML)** 36%, **masło (ML), mleko w proszku (ML)**, **serwatka w proszku (ML)**, sole emulgujące: E450, E452; cukier, skrobia, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 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. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu (ML)** 150.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*] 5. Szynka z indyka 40.00g 6. Sałata 20.00g 7. 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. Fasolka szparagowa zielona z jabłkiem 150.00g 5. Herbata rumiankowa 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb graham (GL)** 100.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Polędwica sopocka 40.00g 5. **Ser gouda tłusty (ML)** 30.00g [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato] 6. Jabłko 150.00g	1. Sok pomidorowy 300.00g

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	832.5	503.3	491.9	81	1908.7	75
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3499.6	2121.8	2066.7	340.8	8029	75
Białko [g]	10%	44.95	34.6	40.9	20.4	5.8	101.7	226
Tłuszcz [g]	10%	83.66	28.4	9.8	17.3	2.7	58.4	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	15.8	2.9	9.6	1.6	29.9	1292
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.7	0.5	5.3	0.8	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	0.7	1.3	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	98.2	53.4	60.7	10.8	223.1	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	112.41	67.68	65.76	8.37	254.24	65
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	13.95	11.84	14.87	5.67	46.35	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.95	10.11	4.45	0	20.52	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	23.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	27.55
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	48.84
Sód [mg]	10%	1410	1065.96	533.16	701.32	85.05	2385.5	170
Potas [mg]	10%	4540	622.34	2313.73	749.02	270	3955.1	87
Wapń [mg]	10%	880	353.29	141.59	72.53	229.5	796.92	90
Fosfor [mg]	10%	563	507.96	493.77	256.14	164.7	1422.57	252
Magnez [mg]	10%	283.5	65.75	141.34	47.74	22.95	277.78	98
Żelazo [mg]	10%	6	2.17	3.36	2.44	0.13	8.11	135
Witamina A [µg]	25%	532	5.67	101.24	28.5	1.12	136.54	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.4	0.01	0.3	0.04	0.75	7
witamina E [mg]	30%	8.6	1.05	1.16	1.67	0.03	3.92	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.54	0.44	0.57	0.05	1.62	173
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.52	0.5	0.32	0.27	1.63	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.16	15.9	4.65	0.17	24.9	229
Witamina C [mg]	55%	64	3.4	60.74	17.09	0.67	81.92	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.96	1.48	1.94	0.23	5.96	188

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	651.6	432.9	433.1	45.3	1563	62
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2733.3	1818	1818.8	190.5	6560.6	62
Białko [g]	10%	44.95	24.1	16.7	19.8	3	63.7	142
Tłuszcz [g]	10%	83.66	27	11.5	16	1.8	56.4	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.4	3.2	9.1	1	26.9	1162
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.6	4.6	4.7	0.5	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.9	2.7	1.4	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	195	36	58.3	7.2	296.5	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	80.31	72.85	54.47	4.23	211.86	55
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	27.42	17.43	4.65	3.69	53.19	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.76	14.83	4.05	0	23.64	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.61
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	48.51
Sód [mg]	10%	1410	893.05	422.59	709.33	34.2	2059.18	145
Potas [mg]	10%	4540	934.12	2041.36	579.37	109.8	3664.66	81
Wapń [mg]	10%	880	256.94	192.74	68.58	92.7	610.97	70
Fosfor [mg]	10%	563	400.61	392.2	254.34	66.6	1113.76	198
Magnez [mg]	10%	283.5	87.73	127.7	49.45	9	273.89	96
Żelazo [mg]	10%	6	2.88	3.82	1.97	0.09	8.77	147
Witamina A [µg]	25%	532	10.17	79.37	22.95	0	112.49	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.96	0.07	0.16	0.02	1.22	13
witamina E [mg]	30%	8.6	1.25	3.89	1.55	0.02	6.72	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.46	0.34	0.2	0.02	1.04	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.71	0.39	0.31	0.11	1.54	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.49	5.97	3.6	0.07	13.14	121
Witamina C [mg]	55%	64	6.1	47.62	10.69	0	64.41	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.48	1.17	1.97	0.09	5.14	162

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	728.7	1018.6	491.5	54	2293	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3049.6	4308.2	2061.2	227.2	9646.4	90
Białko [g]	10%	44.95	28.3	38.5	20.3	3.8	91.1	203
Tłuszcz [g]	10%	83.66	36.2	10.1	20.6	1.8	68.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	17.7	3.4	11.8	1	34.1	1471
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5	0.3	6.2	0.5	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.2	1.8	1.6	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	53.7	0.5	71.3	7.2	132.8	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	74.45	201.63	58.23	5.58	339.9	86
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	23.57	35.92	6.74	3.78	70.01	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.46	16.81	4.29	0	25.57	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.4
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.62
Sód [mg]	10%	1410	924.01	162.77	931.27	56.7	2074.77	148
Potas [mg]	10%	4540	844.57	1941.84	490	180	3456.42	77
Wapń [mg]	10%	880	278.36	118.82	260.27	153	810.47	93
Fosfor [mg]	10%	563	348.05	466.27	313.2	109.8	1237.33	221
Magnez [mg]	10%	283.5	57.85	144.21	56.83	15.3	274.19	96
Żelazo [mg]	10%	6	2.06	6.04	1.89	0.09	10.09	169
Witamina A [µg]	25%	532	29.97	41.49	36.67	0.75	108.88	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.17	0	0.19	0.02	0.39	4
witamina E [mg]	30%	8.6	1.72	0.7	0.85	0.02	3.3	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.34	0.46	0.16	0.03	1	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.56	0.32	0.25	0.18	1.33	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	2.44	7.88	3	0.11	13.45	123
Witamina C [mg]	55%	64	17.98	24.89	18.92	0.44	62.25	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.56	0.45	2.58	0.15	5.18	163

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	582	889.3	493.8	45.3	2010.5	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2441.7	3733.9	2076.8	190.5	8443.1	79
Białko [g]	10%	44.95	25.3	49.8	18.4	3	96.7	215
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23	31.5	15.6	1.8	72	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12	5.5	9.1	1	27.8	1200
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.6	9.2	4.5	0.5	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	5.4	1.3	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197.1	44.7	53.6	7.2	302.7	101
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	71.15	108.17	71.92	4.23	255.48	65
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	19.43	27.43	19.41	3.69	69.96	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.77	13.17	4.5	0	23.44	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.44
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.97
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	46.59
Sód [mg]	10%	1410	800.35	259.95	634.36	34.2	1728.87	122
Potas [mg]	10%	4540	1060.48	1822.92	648.49	109.8	3641.71	79
Wapń [mg]	10%	880	278.72	109.68	65.61	92.7	546.71	62
Fosfor [mg]	10%	563	422.21	443.6	236.34	66.6	1168.75	208
Magnez [mg]	10%	283.5	75.49	115.94	68.98	9	269.42	95
Żelazo [mg]	10%	6	3.1	2.96	1.84	0.09	8	134
Witamina A [µg]	25%	532	48.72	34.12	11.02	0	93.86	17
Witamina D [µg]	10%	10	0.92	0	0.15	0.02	1.1	11
witamina E [mg]	30%	8.6	2.03	4.49	0.88	0.02	7.43	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.57	0.32	0.18	0.02	1.1	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.65	0.35	0.35	0.11	1.47	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.54	13.18	2.82	0.07	20.63	190
Witamina C [mg]	55%	64	29.23	20.47	4.3	0	54.01	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.22	0.72	1.76	0.09	4.32	136

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	616	616.2	552.2	45.3	1829.9	72
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2581.5	2588.7	2307.2	190.5	7668.1	72
Białko [g]	10%	44.95	24.5	26.6	17.9	3	72.2	161
Tłuszcz [g]	10%	83.66	27	20.7	30.2	1.8	79.9	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	15.3	7.2	12.4	1	36.2	1560
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.4	9.8	13.6	0.5	32.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	1.8	2.5	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	93.7	111.7	72.9	7.2	285.7	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	71.18	85.07	54.05	4.23	214.54	55
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	18.41	10.38	3.77	3.69	36.26	47
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.38	8.81	4.17	0	18.38	77
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	38.75
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	42.95
Sód [mg]	10%	1410	977.29	178.29	895.32	34.2	2085.11	147
Potas [mg]	10%	4540	956.8	2297.22	518.71	109.8	3882.55	85
Wapń [mg]	10%	880	356.66	140.57	136.75	92.7	726.69	84
Fosfor [mg]	10%	563	508.88	470.37	251.57	66.6	1297.43	231
Magnez [mg]	10%	283.5	73.96	135.89	46.55	9	265.4	93
Żelazo [mg]	10%	6	2.52	4.4	2.22	0.09	9.24	154
Witamina A [µg]	25%	532	49.69	65.24	14.82	0	129.75	24
Witamina D [µg]	10%	10	0.37	0.81	0.37	0.02	1.59	16
witamina E [mg]	30%	8.6	1.84	1.12	2.48	0.02	5.48	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.54	0.8	0.47	0.02	1.84	196
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.53	0.65	0.24	0.11	1.54	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.66	8.46	4.18	0.07	17.39	160
Witamina C [mg]	55%	64	29.81	39.14	8.89	0	77.85	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.71	0.49	2.48	0.09	5.21	165

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	613.3	637.5	489.6	48.5	1789	70
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2573.9	2683.7	2056.7	204.3	7518.7	70
Białko [g]	10%	44.95	25.3	46.9	24.7	2.1	99.1	220
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23.4	16.5	17.6	0.5	58.1	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12	4.9	9.8	0.1	27	1167
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.6	2.2	4.7	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	0.7	1.6	0.2	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197.1	88.6	94.6	0	380.4	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	78.66	80.27	60.11	10.26	229.31	58
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	25.5	11.36	7.58	7.02	51.46	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.76	10.02	4.22	2.97	23.98	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.03
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.98
Sód [mg]	10%	1410	801.25	205.41	568.03	521.1	2095.8	149
Potas [mg]	10%	4540	992.08	1670.02	656.44	702	4020.55	88
Wapń [mg]	10%	880	264.32	132.03	268.08	21.6	686.03	77
Fosfor [mg]	10%	563	418.16	421.12	268.2	51.3	1158.79	206
Magnez [mg]	10%	283.5	68.74	109.65	55.75	24.3	258.44	92
Żelazo [mg]	10%	6	3.33	2.88	1.64	1.35	9.21	154
Witamina A [µg]	25%	532	29.07	44.88	4.31	37.12	115.39	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.92	0.28	0.14	0	1.35	13
witamina E [mg]	30%	8.6	2.34	1.06	0.8	2.37	6.58	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.58	0.34	0.2	0.14	1.27	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.66	0.45	0.39	0.09	1.61	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.59	11.83	1.65	2.34	20.42	188
Witamina C [mg]	55%	64	17.44	26.93	2.58	22.27	69.23	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.22	0.57	1.57	1.44	5.23	165

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	588	710.9	539.9	81	1920	75
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2473.6	2985.8	2262.4	340.8	8062.7	75
Białko [g]	10%	44.95	26.4	50.6	24.3	5.8	107.1	239
Tłuszcz [g]	10%	83.66	18.5	23.8	24.1	2.7	69.3	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11	7.4	13.7	1.6	33.9	1462
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.2	6.3	7.6	0.8	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	1.5	1.4	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	74.5	209.3	81.7	10.8	376.4	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	81.13	79.38	58.59	8.37	227.48	58
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	28.28	17	8.28	5.67	59.24	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.76	12.06	4.68	0	21.51	90
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	23.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.25
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	44.46
Sód [mg]	10%	1410	709	285.45	1005.97	85.05	2085.48	147
Potas [mg]	10%	4540	934.21	2036.44	568.39	270	3809.05	85
Wapń [mg]	10%	880	272.96	156.77	341.28	229.5	1000.51	114
Fosfor [mg]	10%	563	412.94	502.16	365.76	164.7	1445.57	256
Magnez [mg]	10%	283.5	90.79	122.78	57.37	22.95	293.9	103
Żelazo [mg]	10%	6	2.04	6.23	2.1	0.13	10.51	175
Witamina A [µg]	25%	532	14.07	48.14	30	1.12	93.33	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.19	1.23	0.36	0.04	1.84	18
witamina E [mg]	30%	8.6	1.01	1.2	1.01	0.03	3.26	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.25	1.04	0.46	0.05	1.81	193
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.67	0.63	0.29	0.27	1.87	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.93	10.58	3.7	0.17	18.4	169
Witamina C [mg]	55%	64	6.1	28.88	18	0.67	53.66	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.96	0.79	2.79	0.23	5.21	164

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	583	1169.2	578.1	54	2384.4	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2451.6	4932.8	2414.8	227.2	10026.6	94
Białko [g]	10%	44.95	25.4	53.9	19.9	3.8	103.2	230
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19.4	23.2	32.2	1.8	76.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.5	6.8	15.3	1	34.8	1501
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.5	8.6	3.7	0.5	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	4.6	1.1	0	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	79.2	215.4	38	7.2	340	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	78.36	193.5	54.1	5.58	331.54	84
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	25.78	25.06	4.36	3.78	58.99	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.64	14.84	4.05	0	22.54	94
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.02
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	48.38
Sód [mg]	10%	1410	778.66	344.64	859.09	56.7	2039.1	144
Potas [mg]	10%	4540	983.53	1533.76	438.88	180	3136.18	70
Wapń [mg]	10%	880	471.32	151.93	59.04	153	835.29	95
Fosfor [mg]	10%	563	490.07	691.18	165.51	109.8	1456.57	259
Magnez [mg]	10%	283.5	83.5	107.77	36.76	15.3	243.34	85
Żelazo [mg]	10%	6	2.01	5.2	1.77	0.09	9.09	153
Witamina A [µg]	25%	532	19.69	36.45	17.25	0.75	74.15	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	2.08	0.12	0.02	2.44	24
witamina E [mg]	30%	8.6	0.94	2.52	1.51	0.02	5	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.36	0.36	0.19	0.03	0.95	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.73	0.59	0.23	0.18	1.75	186
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.88	10.99	2.17	0.11	17.16	158
Witamina C [mg]	55%	64	9.47	12.45	10.35	0.44	32.73	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.16	0.95	2.38	0.15	5.09	160

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	633.9	519.6	490.8	45.3	1689.8	66
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2662.4	2191.7	2058.7	190.5	7103.5	66
Białko [g]	10%	44.95	25.6	22.1	17.1	3	68	151
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23.1	9.9	20.4	1.8	55.3	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.1	2.3	12.1	1	27.6	1194
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.6	4.3	5.9	0.5	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	2.4	1.2	0	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197.1	67.6	77.8	7.2	349.8	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	83.48	90.08	61.11	4.23	238.9	61
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	29.69	27.99	11.54	3.69	72.92	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.59	9.13	3.37	0	18.1	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.83
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.62
Sód [mg]	10%	1410	799.45	349.15	860.35	34.2	2043.16	145
Potas [mg]	10%	4540	1166.68	1960.16	480.46	109.8	3717.11	82
Wapń [mg]	10%	880	264.32	104.78	133.82	92.7	595.64	68
Fosfor [mg]	10%	563	424.01	404.61	327.69	66.6	1222.91	217
Magnez [mg]	10%	283.5	94.39	121.14	45.67	9	270.21	95
Żelazo [mg]	10%	6	3.28	3.14	1.92	0.09	8.44	141
Witamina A [µg]	25%	532	25.47	55.61	15.14	0	96.23	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.92	0.15	0.18	0.02	1.29	13
witamina E [mg]	30%	8.6	2.02	2.31	0.84	0.02	5.2	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.57	0.3	0.24	0.02	1.15	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.71	0.3	0.23	0.11	1.37	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.8	5.32	3.67	0.07	13.87	128
Witamina C [mg]	55%	64	15.28	33.36	6.74	0	55.4	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.22	0.96	2.38	0.09	5.1	162

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	583	885.2	542.6	48.5	2059.5	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2451.6	3722.2	2275.4	204.3	8653.7	81
Białko [g]	10%	44.95	25.4	30.6	21.8	2.1	80	179
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19.4	26.3	22.4	0.5	68.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.5	6.5	12.5	0.1	30.7	1326
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.5	11	6.9	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	4.2	1.4	0.2	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	79.2	41.7	75.3	0	196.3	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	78.36	138.42	66.1	10.26	293.14	75
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	25.78	16.54	14.35	7.02	63.7	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.64	14.09	5.67	2.97	26.37	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	26.04
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	57.68
Sód [mg]	10%	1410	778.66	598.82	926.05	521.1	2824.64	200
Potas [mg]	10%	4540	983.53	2012.47	492.52	702	4190.54	92
Wapń [mg]	10%	880	471.32	50.31	254.25	21.6	797.48	91
Fosfor [mg]	10%	563	490.07	447.47	315.27	51.3	1304.12	231
Magnez [mg]	10%	283.5	83.5	129.04	47.83	24.3	284.68	101
Żelazo [mg]	10%	6	2.01	3.88	2.26	1.35	9.52	160
Witamina A [µg]	25%	532	19.69	42.87	10.35	37.12	110.04	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	0.4	0.34	0	0.95	9
witamina E [mg]	30%	8.6	0.94	2.34	1.29	2.37	6.95	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.36	0.69	0.46	0.14	1.66	178
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.73	0.38	0.28	0.09	1.49	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.88	8.45	3.74	2.34	18.42	170
Witamina C [mg]	55%	64	9.47	25.72	6.2	22.27	63.68	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.16	1.66	2.57	1.44	7.06	222

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	1944.8	76
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	8171.2	76
Białko [g]	10%	44.95	88.3	197
Tłuszcz [g]	10%	83.66	66.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	30.9	1334
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	288.4	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	259.64	66
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	58.21	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	22.41	94
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	50	-	49
Sód [mg]	10%	1410	2142.16	152
Potas [mg]	10%	4540	3747.39	83
Wapń [mg]	10%	880	740.67	84
Fosfor [mg]	10%	563	1282.78	228
Magnez [mg]	10%	283.5	271.13	95
Żelazo [mg]	10%	6	9.1	152
Witamina A [µg]	25%	532	107.07	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.29	13
witamina E [mg]	30%	8.6	5.38	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	1.34	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.56	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	17.78	164
Witamina C [mg]	55%	64	61.51	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	5.35	169