Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 23.07.-01.08. dieta o zmienionej konsystencji

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. **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)** 50.00g	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	1. Makaron gotowany na mleku 2% (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10% 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)** 50.00g	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. **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. **Jaja gotowane (J)** 50.00g	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. **Jaja gotowane (J)** 100.00g 3. jarzyny gotowane 150.00g składniki: Kalafior 33%, Brokuły 33%, Marchew 33% 4. Ziemniaki gotowane 200.00g	1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki **owsiane** 13% 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	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. **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	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%	1. Makaron gotowany na mleku 2% (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10% 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	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. **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. **Jaja gotowane (J)** 50.00g	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%	1. Ryż gotowany na mleku 2% tłuszczu (ML) 200.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 90%, Ryż biały 10% 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	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. **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	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	1. Kasza jęczmienna gotowana na mleku 2% tłuszczu (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza **jęczmienna** pęczak 10% 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)** 50.00g	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. **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. **Jaja gotowane (J)** 50.00g	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 o smaku truskawkowym WINIARY po przyrządzeniu w 100 ml 150.00g	1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki **owsiane** 13% 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	1. Mus jabłkowo - brzoskwiniowy 2016 100.00g składniki: Jabłko 71%, Brzoskwinia 24%, Cukier 6%

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. **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	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%	1. Makaron gotowany na mleku 2% (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10% 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	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. **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. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g	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. gotowane udko z kurczaka (SEL) 150.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 89%, Marchew 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:], Pietruszka korzeń 4% 3. Ryż biały, gotowany 150.00g 4. marchew gotowana 150.00g	1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki **owsiane** 13% 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)** 30.00g	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. **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. **Jaja gotowane (J)** 50.00g	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. **Jaja gotowane (J)** 100.00g 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Brokuły gotowane 150.00g	1. Ryż gotowany na mleku 2% tłuszczu (ML) 200.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 90%, Ryż biały 10% 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	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. **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. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	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	1. Makaron gotowany na mleku 2% (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10% 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. **Jaja gotowane (J)** 50.00g	1. Mus jabłkowy-marchewkowy 2016 150.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3%

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	557.4	505.9	537.5	91	1691.9	67
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2342.4	2132.6	2260	384	7119	67
Białko [g]	10%	44.95	22.9	41.8	22.2	4.9	91.9	205
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19.4	9.8	18.1	2.2	49.6	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11	2.7	10.8	1.3	26	1122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.6	0.4	5	0.6	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.8	0.8	1.3	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	53.6	51.9	54	8.6	168.3	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	75.01	68	72.98	13.04	229.05	58
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	2.94	11.43	2.83	9.72	26.93	35
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.59	11	3.4	0.45	19.45	81
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.34
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	52.73
Sód [mg]	10%	1410	483.22	162.88	484.87	68.31	1199.29	85
Potas [mg]	10%	4540	486.3	2527.58	431.86	322.65	3768.4	84
Wapń [mg]	10%	880	259.36	157.23	256.86	185.22	858.67	97
Fosfor [mg]	10%	563	421.93	530.09	342.99	137.16	1432.18	254
Magnez [mg]	10%	283.5	76.65	153.29	50.98	27.27	308.2	109
Żelazo [mg]	10%	6	2.25	3.69	1.57	0.21	7.74	130
Witamina A [µg]	25%	532	1.3	138.2	1.35	2.92	143.78	27
Witamina D [µg]	10%	10	0.17	0	0.17	0.03	0.38	4
witamina E [mg]	30%	8.6	1.08	2.18	0.81	0.08	4.16	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.29	0.42	0.22	0.05	0.99	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.54	0.52	0.53	0.24	1.85	197
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.52	15.88	1.5	0.27	19.18	176
Witamina C [mg]	55%	64	0.78	82.92	0.81	1.75	86.27	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.34	0.45	1.34	0.18	2.99	94

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	527.4	458.5	545.5	45.3	1576.8	62
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2215.7	1925.6	2292.4	190.5	6624.3	62
Białko [g]	10%	44.95	18.2	21.5	21.2	3	64.1	143
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19.4	12.2	19	1.8	52.5	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	4.8	10.8	1	27.4	1184
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.9	4.2	5.4	0.5	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.5	1.3	1.7	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.3	265.9	52.1	7.2	498.5	166
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	71.54	73.17	74.68	4.23	223.63	57
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	1.39	20.13	2.65	3.69	27.88	36
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.4	15.41	4.59	0	23.4	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.8
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.08
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.12
Sód [mg]	10%	1410	515.92	329.78	479.26	34.2	1359.17	96
Potas [mg]	10%	4540	429.16	2142.28	476.13	109.8	3157.38	68
Wapń [mg]	10%	880	231.66	222.08	250.9	92.7	797.35	91
Fosfor [mg]	10%	563	314.19	475.24	401.5	66.6	1257.54	223
Magnez [mg]	10%	283.5	51.43	131.34	75.84	9	267.62	94
Żelazo [mg]	10%	6	2.29	5.43	2.23	0.09	10.06	168
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	124.93	1.3	0	127.59	23
Witamina D [µg]	10%	10	0.74	1.26	0.16	0.02	2.2	22
witamina E [mg]	30%	8.6	0.96	3.21	1.07	0.02	5.27	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.22	0.41	0.29	0.02	0.95	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.52	0.79	0.5	0.11	1.93	207
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.44	6.05	1.5	0.07	9.08	84
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	74.96	0.78	0	76.55	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.43	0.91	1.33	0.09	3.39	108

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	522	915.7	525.6	54	2017.3	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2194.9	3870.7	2210	227.2	8502.9	79
Białko [g]	10%	44.95	19.8	36.2	20.6	3.8	80.5	180
Tłuszcz [g]	10%	83.66	17.5	10.1	17.7	1.8	47.2	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	3.4	10.6	1	25.7	1111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	0.3	4.9	0.5	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.1	1.8	1.3	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.5	0.5	52.5	7.2	112.8	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	72.88	178.23	72.65	5.58	329.35	84
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	10.1	16.12	2.54	3.78	32.55	42
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.4	16.81	3.4	0	23.62	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.14
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	56.01
Sód [mg]	10%	1410	481.63	162.77	480.91	56.7	1182.02	84
Potas [mg]	10%	4540	414.85	1941.84	421.69	180	2958.39	65
Wapń [mg]	10%	880	246.6	118.82	248.4	153	766.82	87
Fosfor [mg]	10%	563	328.86	466.27	322.56	109.8	1227.49	218
Magnez [mg]	10%	283.5	48.55	144.21	50.17	15.3	258.24	91
Żelazo [mg]	10%	6	1.47	6.04	1.56	0.09	9.16	154
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	41.49	1.35	0.75	44.94	8
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0	0.16	0.02	0.36	4
witamina E [mg]	30%	8.6	0.79	0.7	0.8	0.02	2.33	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.2	0.46	0.22	0.03	0.92	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.48	0.32	0.49	0.18	1.48	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.46	7.88	1.48	0.11	10.95	100
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	24.89	0.81	0.44	26.96	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.33	0.45	1.33	0.15	2.95	93

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	503.7	781.9	522	91	1898.7	75
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2112.4	3279.3	2194.9	384	7970.7	75
Białko [g]	10%	44.95	17.2	47.8	19.8	4.9	89.9	199
Tłuszcz [g]	10%	83.66	21.4	31.3	17.5	2.2	72.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.9	5.5	10.6	1.3	29.3	1268
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.6	9.2	4.9	0.6	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.4	5.3	1.1	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	201.7	44.7	52.5	8.6	307.7	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	61.87	81.73	72.88	13.04	229.54	59
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	1.34	6.35	10.1	9.72	27.52	35
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.15	9.21	3.4	0.45	16.22	68
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.71
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.54
Sód [mg]	10%	1410	520.06	166.93	481.63	68.31	1236.94	88
Potas [mg]	10%	4540	404.32	1509.61	414.85	322.65	2651.44	58
Wapń [mg]	10%	880	220.86	70.1	246.6	185.22	722.78	82
Fosfor [mg]	10%	563	304.47	411.54	328.86	137.16	1182.03	209
Magnez [mg]	10%	283.5	47.83	98.44	48.55	27.27	222.1	79
Żelazo [mg]	10%	6	2.26	2.45	1.47	0.21	6.4	108
Witamina A [µg]	25%	532	0	31.56	1.35	2.92	35.83	7
Witamina D [µg]	10%	10	0.85	0	0.16	0.03	1.05	11
witamina E [mg]	30%	8.6	0.97	4.06	0.79	0.08	5.92	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.2	0.27	0.2	0.05	0.73	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.53	0.3	0.48	0.24	1.57	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.33	12.75	1.46	0.27	15.81	144
Witamina C [mg]	55%	64	0	18.93	0.81	1.75	21.5	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.44	0.46	1.33	0.18	3.09	97

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	525.6	569.3	533.2	45.3	1673.5	66
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2210	2391.1	2241.6	190.5	7033.3	66
Białko [g]	10%	44.95	20.6	23.7	21.8	3	69.2	155
Tłuszcz [g]	10%	83.66	17.7	19.8	18.2	1.8	57.5	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	6.7	10.9	1	29.4	1268
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	9.6	5	0.5	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	1.6	1.3	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.5	108.8	54	7.2	222.7	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	72.65	77.63	72.49	4.23	227.01	59
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	2.54	5.49	2.83	3.69	14.56	19
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.4	7.46	3.94	0	14.81	61
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.04
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.03
Sód [mg]	10%	1410	480.91	150.99	485.41	34.2	1151.52	81
Potas [mg]	10%	4540	421.69	2095.5	446.08	109.8	3073.08	67
Wapń [mg]	10%	880	248.4	52.01	256.86	92.7	649.97	74
Fosfor [mg]	10%	563	322.56	405.99	357.57	66.6	1152.72	205
Magnez [mg]	10%	283.5	50.17	119.59	55.12	9	233.89	82
Żelazo [mg]	10%	6	1.56	3.53	1.68	0.09	6.87	115
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	54.49	1.35	0	57.19	10
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0.8	0.17	0.02	1.17	12
witamina E [mg]	30%	8.6	0.8	0.79	0.82	0.02	2.44	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.22	0.75	0.21	0.02	1.21	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.49	0.5	0.52	0.11	1.63	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.48	8.21	1.7	0.07	11.49	106
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	32.69	0.81	0	34.31	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.33	0.41	1.34	0.09	2.87	91

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	523.2	688	686.7	63.1	1961.2	77
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2197.3	2899.6	2891.2	267.1	8255.4	77
Białko [g]	10%	44.95	17.8	45.2	36	0.4	99.6	222
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19.5	15.9	19.7	0.2	55.5	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.7	4.7	10.4	0	25.8	1114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.9	2.1	5.5	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.4	0.7	2.3	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.3	86.9	96.4	0	356.6	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	71.05	95.51	94.06	15.49	276.12	70
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	1.39	20.52	21.15	7.84	50.91	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.94	9.45	5.59	1.67	20.66	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	21.13
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	62.89
Sód [mg]	10%	1410	516.46	206.75	566.47	1.95	1291.64	92
Potas [mg]	10%	4540	443.38	1485.55	643.2	127.58	2699.73	60
Wapń [mg]	10%	880	231.66	75.66	225.76	4.5	537.58	62
Fosfor [mg]	10%	563	328.77	369.5	334.18	10.8	1043.26	185
Magnez [mg]	10%	283.5	55.57	95.51	76.65	3.6	231.34	82
Żelazo [mg]	10%	6	2.4	2.48	2.27	0.31	7.49	124
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	37.1	2.54	19.58	60.58	11
Witamina D [µg]	10%	10	0.74	0.27	0.13	0	1.15	11
witamina E [mg]	30%	8.6	0.97	0.91	1.12	0.4	3.42	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.22	0.3	0.29	0.02	0.84	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.52	0.36	0.37	0.02	1.28	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.65	11.59	1.6	0.29	15.15	139
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	22.26	1.52	3.2	27.8	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.43	0.57	1.57	0	3.22	102

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	545.5	710.9	525.6	113.4	1895.5	74
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2292.4	2985.8	2210	481.9	7970.3	74
Białko [g]	10%	44.95	21.2	50.6	20.6	9.4	101.9	227
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19	23.8	17.7	0	60.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.8	7.4	10.6	0	28.9	1247
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.4	6.3	4.9	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	1.5	1.3	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.1	209.3	52.5	0	314	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	74.68	79.38	72.65	18.9	245.62	63
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	2.65	17	2.54	18.9	41.1	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.59	12.06	3.4	0	20.06	83
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	23.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	22.98
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.75
Sód [mg]	10%	1410	479.26	284.81	480.91	32.4	1277.39	90
Potas [mg]	10%	4540	476.13	2036.3	421.69	0	2934.13	64
Wapń [mg]	10%	880	250.9	152.84	248.4	0	652.15	74
Fosfor [mg]	10%	563	401.5	502.15	322.56	0	1226.22	217
Magnez [mg]	10%	283.5	75.84	121.31	50.17	0	247.33	88
Żelazo [mg]	10%	6	2.23	6.08	1.56	0	9.88	164
Witamina A [µg]	25%	532	1.3	48.14	1.35	0	50.79	9
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	1.23	0.16	0	1.56	16
witamina E [mg]	30%	8.6	1.07	1.2	0.8	0	3.09	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.29	1.04	0.22	0	1.55	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.5	0.63	0.49	0	1.63	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.5	10.58	1.48	0	13.58	125
Witamina C [mg]	55%	64	0.78	28.88	0.81	0	30.47	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.33	0.79	1.33	0.09	3.19	101

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	567.8	1027.3	533.6	54	2182.8	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2389	4332.7	2242.5	227.2	9191.6	85
Białko [g]	10%	44.95	22.3	54.8	19.5	3.8	100.5	225
Tłuszcz [g]	10%	83.66	18	22.6	18.5	1.8	61	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.8	6.2	10.5	1	28.7	1238
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.1	8.4	5.3	0.5	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.1	4.7	1.7	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	74.8	167.4	50.5	7.2	300	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	80.55	156.18	74.35	5.58	316.67	81
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	20.24	9.39	2.36	3.78	35.79	46
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.15	10.15	4.59	0	17.89	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	27.45
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	52.45
Sód [mg]	10%	1410	501.61	264.7	475.3	56.7	1298.31	93
Potas [mg]	10%	4540	356.17	1218.62	465.96	180	2220.76	49
Wapń [mg]	10%	880	203.76	87.33	242.44	153	686.53	78
Fosfor [mg]	10%	563	231.12	653.17	381.07	109.8	1375.17	245
Magnez [mg]	10%	283.5	43.33	89.55	75.03	15.3	223.22	78
Żelazo [mg]	10%	6	1.45	3.96	2.21	0.09	7.72	129
Witamina A [µg]	25%	532	0	19.35	1.3	0.75	21.41	4
Witamina D [µg]	10%	10	0.24	1.92	0.15	0.02	2.35	23
witamina E [mg]	30%	8.6	0.79	2.03	1.07	0.02	3.92	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.18	0.3	0.28	0.03	0.81	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.35	0.53	0.46	0.18	1.53	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.31	11.14	1.49	0.11	14.07	129
Witamina C [mg]	55%	64	0	11.61	0.78	0.44	12.84	20
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.39	0.73	1.32	0.15	3.24	102

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	527.4	411.8	522	45.3	1506.6	59
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2215.7	1732.9	2194.9	190.5	6334.1	59
Białko [g]	10%	44.95	18.2	19.8	19.8	3	61	136
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19.4	10.1	17.5	1.8	48.9	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	3.8	10.6	1	26.2	1130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.9	3.7	4.9	0.5	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.5	0.9	1.1	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.3	261.2	52.5	7.2	494.3	165
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	71.54	64.62	72.88	4.23	213.28	54
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	1.39	9.26	10.1	3.69	24.45	32
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.4	8.85	3.4	0	15.66	65
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.35
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.83
Sód [mg]	10%	1410	515.92	170.97	481.63	34.2	1202.73	85
Potas [mg]	10%	4540	429.16	2042.09	414.85	109.8	2995.91	65
Wapń [mg]	10%	880	231.66	152.11	246.6	92.7	723.07	82
Fosfor [mg]	10%	563	314.19	417	328.86	66.6	1126.65	200
Magnez [mg]	10%	283.5	51.43	119.19	48.55	9	228.18	80
Żelazo [mg]	10%	6	2.29	5.06	1.47	0.09	8.92	149
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	134.73	1.35	0	137.43	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.74	1.24	0.16	0.02	2.18	21
witamina E [mg]	30%	8.6	0.96	1.98	0.79	0.02	3.76	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.22	0.33	0.2	0.02	0.78	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.52	0.69	0.48	0.11	1.82	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.44	4.96	1.46	0.07	7.95	73
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	80.84	0.81	0	82.46	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.43	0.47	1.33	0.09	3	95

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	635.4	806.9	527.4	67.9	2037.7	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2676.8	3391.2	2215.7	286.6	8570.5	81
Białko [g]	10%	44.95	29.2	27.5	18.2	0.8	76	169
Tłuszcz [g]	10%	83.66	17.5	26.2	19.4	0.3	63.5	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	6.3	10.6	0	27.7	1196
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	11	5.9	0	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.1	4.2	1.5	0.1	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.5	41.7	173.3	0	267.6	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	91.78	120.69	71.54	17	301.02	76
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	29	4.08	1.39	6.71	41.19	53
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.4	11.12	3.4	3.14	21.07	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	12.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	22.86
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	64.41
Sód [mg]	10%	1410	514.03	96.62	515.92	55.08	1181.67	84
Potas [mg]	10%	4540	414.85	2012.47	429.16	266.4	3122.9	68
Wapń [mg]	10%	880	246.6	50.31	231.66	27.56	556.13	63
Fosfor [mg]	10%	563	328.86	447.47	314.19	26.08	1116.6	198
Magnez [mg]	10%	283.5	48.55	129.04	51.43	12.97	242.01	86
Żelazo [mg]	10%	6	1.47	3.88	2.29	0.49	8.15	136
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	42.87	1.35	906.11	951.69	178
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0.4	0.74	0	1.32	13
witamina E [mg]	30%	8.6	0.79	2.34	0.96	0.41	4.51	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.2	0.69	0.22	0.04	1.16	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.48	0.38	0.52	0.04	1.44	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.46	8.45	1.44	0.34	11.71	107
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	25.72	0.81	3.22	30.57	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.42	0.26	1.43	0.15	2.95	94

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	1844.2	73
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	7757.2	73
Białko [g]	10%	44.95	83.4	186
Tłuszcz [g]	10%	83.66	56.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	27.5	1188
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	304.3	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	259.13	66
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	32.29	42
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	19.28	80
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	50	-	54
Sód [mg]	10%	1410	1238.07	88
Potas [mg]	10%	4540	2958.21	65
Wapń [mg]	10%	880	695.11	79
Fosfor [mg]	10%	563	1213.99	215
Magnez [mg]	10%	283.5	246.21	87
Żelazo [mg]	10%	6	8.24	138
Witamina A [µg]	25%	532	163.12	30
Witamina D [µg]	10%	10	1.37	14
witamina E [mg]	30%	8.6	3.88	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.99	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.62	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	12.9	118
Witamina C [mg]	55%	64	42.97	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	3.09	98