Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 02.08. - 11.08. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-08-02
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 - Niedziela, 2026-08-02			
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. **Jaja kurze całe (J)** 50.00g 6. Polędwica sopocka 40.00g 7. Banan 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. gotowane udko z kurczaka (SEL) 150.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 89%, Marchew 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:], Pietruszka korzeń 4% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. marchew gotowana 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. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sół, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 6. pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 200.00g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-08-03			
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. Polędwica sopocka 40.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 30.00g 7. pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 8. Kiwi 75.00g	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. pulpety wieprzowe gotowane (J GL) 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 73%, **bułka tarta (gl)** 18% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], **jaja kurze całe (j)** 9% 3. 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% 4. sos pomidorowy (GL ML SEL) 20.00g składniki: Pietruszka korzeń 40%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 20%, Marchew 10%, **seler korzeniowy (sel)** 10% [składniki:], Koncentrat pomidorowy Dawtona 10%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 10% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*] 5. kompot z jabłek 150.00g 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 brokułowa dietetyczna (J ML) 150.00g składniki: Brokuły 29%, Pomidor 14%, Ogórek 14%, Kukurydza Gold Dawtona 14%, **jaja gotowane (j)** 14%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 14% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*] 5. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]	1. Sok pomidorowy 300.00g

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-08-04			
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. Polędwica sopocka 40.00g 6. Miód pszczeli 25.00g 7. Arbuz 150.00g 8. pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	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. rolada drobiowa z marchewką, gotowana 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Marchew 20% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Brokuły gotowane 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. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. Sałata 20.00g 7. Pomarańcza 100.00g	1. Mus jabłkowy-marchewkowy 2016 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3%
Dzień: 4 - Środa, 2026-08-05			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. kluski lane gotowane na mleku (J GL ML) 200.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 79%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 13%, **jaja kurze całe (j)** 8% 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)** 30.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 50.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 7. Banan 100.00g 8. Sałata 20.00g	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. bitki ze schabu, duszone (GL) 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 83%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 17% 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. 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. 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. Miód pszczeli 25.00g 6. Sałata 20.00g	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 - Czwartek, 2026-08-06			
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. Szynka z indyka 40.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 7. pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 8. Jabłko 150.00g	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. kompot z jabłek 200.00g składniki: Woda do picia 75%, Jabłko 25% 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. parówka wieprzowa, gotowana 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sół, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 6. pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]

Dzień: 6 - Piątek, 2026-08-07			
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. pasta z jaj gotowanych (J G ML) 100.00g składniki: **jaja gotowane (j)** 82%, **majonez winiary (j g)** 8% [składniki: olej rzepakowy, **żółtko jaj (J)** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca (G)**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), kwas cytrynowy, sól], **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 8% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Koper ogrodowy 2% 6. Polędwica z indyka 40.00g 7. Sałata 20.00g 8. Jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%	1. zupa gulaszowa na jogurcie (SEL GL ML) 300.00g składniki: Ziemniaki późne 33%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Wieprzowina łopatka 17%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 7% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Marchew 3%, **seler korzeniowy (sel)** 3% [składniki:], Pietruszka korzeń 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 2. makaron gotowany z twarogiem (ML GL) 300.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 38%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka **pszenna, soja**) 31% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 19%, Brzoskwinia w syropie 12% 3. Herbata owocowa 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. mintaj pieczony (R) 100.00g 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.] 5. pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 6. Sałata 20.00g	1. **Jogurt pitny JAGR** 250.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-08-08			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Kasza jęczmienna perłowa, gotowana (GL)** 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. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 30.00g 7. Kiwi 70.00g 8. pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (GL ML SEL) 300.00g 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. kotlet pożarski, pieczony (ML J GL) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, **jaja kurze całe (j)** 9%, **bułka tarta (gl)** 9% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], **masło ekstra (ml)** 4% 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. 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. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 5. Polędwica z indyka 40.00g 6. Pomarańcza 100.00g	1. Mus jabłkowo - brzoskwiniowy 2016 100.00g składniki: Jabłko 71%, Brzoskwinia 24%, Cukier 6%
Dzień: 8 - Niedziela, 2026-08-09			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. kluski lane gotowane na mleku (J GL ML) 200.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 79%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 13%, **jaja kurze całe (j)** 8% 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. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 6. Szynka z indyka 40.00g 7. Sałata 20.00g 8. Pomarańcza 100.00g	1. Zupa pomidorowa z ryżem na jogurcie (SEL ML) 300.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 57%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 34% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Ryż biały 3%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 1%, Cukier 0%, Pietruszka liście 0% 2. bitki ze schabu, duszone (GL) 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 83%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 17% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. surówka z kapusty pekińskiej na oleju 150.00g składniki: Kapusta pekińska 69%, Marchew 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet spirytusowy 3%, Pietruszka liście 2%, Cukier 1% 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. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. Arbuz 150.00g	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-08-10			
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. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Kiwi 70.00g	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. pulpety wieprzowe gotowane (J GL) 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 73%, **bułka tarta (gl)** 18% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], **jaja kurze całe (j)** 9% 3. marchew gotowana 150.00g 4. Ziemniaki gotowane 200.00g 5. kompot z jabłek 200.00g składniki: Woda do picia 75%, Jabłko 25% 6. sos koperkowy na jogurcie (ML GL) 20.00g składniki: Woda do picia 82%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 8%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 8% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Koper ogrodowy 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. sałatka ryżowa z kurczakiem dietetyczna (ML O SE) 150.00g składniki: Ryż biały 30%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Ananas plastry w syropie 12%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 12% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], **rodzynki (o se)** 6% [składniki: rodzynki, olej słonecznikowy, może zawierać **orzechy ziemne, orzechy, sezam**], Kukurydza konserwowa 6%, Cukier 3%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 1% 5. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 30.00g 6. Sałata 20.00g	1. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g
Dzień: 10 - Wtorek, 2026-08-11			
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. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 6. Polędwica z indyka 40.00g 7. Arbuz 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. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Herbata miętowa 200.00g 5. Brokuły gotowane 150.00g	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. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sół, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 5. pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 6. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	1. Banan 100.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-08-02

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	798.3	797.9	587.8	151.2	2335.4	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3354.1	3353.2	2456.1	642.5	9806.1	91
Białko [g]	10%	44.95	34.2	52	21.6	12.6	120.5	268
Tłuszcz [g]	10%	83.66	28.7	26.9	32.6	0	88.3	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.5	7.6	15.6	0	37.8	1630
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.6	4.8	3.8	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.4	2.8	1	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	244.7	101.2	39.6	0	385.6	129
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	103.77	91.17	53.35	25.2	273.51	69
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	27.69	26.13	2.58	25.2	81.61	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.13	8.82	2.97	0	17.93	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.83
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	28.2
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	48.98
Sód [mg]	10%	1410	876.46	225.18	859.45	43.2	2004.3	142
Potas [mg]	10%	4540	1234.26	1558.02	195.25	0	2987.54	65
Wapń [mg]	10%	880	460.77	73.52	59.4	0	593.7	67
Fosfor [mg]	10%	563	659.83	452.55	167.04	0	1279.43	227
Magnez [mg]	10%	283.5	137.16	99.19	30.37	0	266.73	94
Żelazo [mg]	10%	6	4.08	2.79	1.34	0	8.23	137
Witamina A [µg]	25%	532	9.52	32.77	0	0	42.29	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.6	0.13	0	1.84	18
witamina E [mg]	30%	8.6	1.65	1.02	0.66	0	3.34	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.68	0.27	0.14	0	1.1	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.01	0.44	0.23	0	1.69	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.29	6.76	1.33	0	12.39	113
Witamina C [mg]	55%	64	5.71	19.66	0	0	25.37	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.43	0.62	2.38	0.12	5.01	158

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-08-03

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	721.3	473.9	439.8	48.5	1683.7	66
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3033.1	1989.5	1846	204.3	7073.2	66
Białko [g]	10%	44.95	28.1	20.8	14.3	2.1	65.5	146
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23.4	16.7	16.6	0.5	57.3	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13	5.8	9.5	0.1	28.5	1230
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.2	7.8	4.6	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	1.5	1.2	0.2	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	83.2	80.1	96.6	0	259.9	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	102.52	63.84	60.41	10.26	237.04	60
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	26.8	13.28	8.2	7.02	55.31	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.12	7.74	4.8	2.97	21.64	90
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	26.29
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	57.69
Sód [mg]	10%	1410	820.87	131.44	518.9	521.1	1992.32	141
Potas [mg]	10%	4540	1006.57	1587.77	550.57	702	3846.93	84
Wapń [mg]	10%	880	452.37	137.53	181.51	21.6	793.03	90
Fosfor [mg]	10%	563	512.66	353.85	240.82	51.3	1158.64	206
Magnez [mg]	10%	283.5	92.54	92.37	53.29	24.3	262.52	94
Żelazo [mg]	10%	6	2.54	3.36	2.21	1.35	9.47	158
Witamina A [µg]	25%	532	42.6	46.63	31.82	37.12	158.18	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.34	0.6	0.39	0	1.35	13
witamina E [mg]	30%	8.6	1.12	1.23	1.34	2.37	6.08	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.57	0.62	0.21	0.14	1.55	165
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.71	0.52	0.37	0.09	1.71	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.37	5.79	1.82	2.34	14.34	132
Witamina C [mg]	55%	64	25.56	27.98	19.09	22.27	94.9	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.28	0.36	1.44	1.44	4.98	157

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-08-04

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	760.5	654.7	548.2	45.2	2008.8	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3201.7	2759.8	2307.7	191.1	8460.3	80
Białko [g]	10%	44.95	27.9	50.1	24.2	0.5	102.8	229
Tłuszcz [g]	10%	83.66	22.9	12.8	15.9	0.2	52	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.9	3.4	8.8	0	25.2	1089
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.1	0.3	4.9	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.4	0.7	1.2	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	83.2	50.1	56.1	0	189.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	112.39	91.44	79.33	11.33	294.5	75
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	29.02	19.47	28.14	4.47	81.11	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.82	13.6	4.93	2.09	24.45	103
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	18.82
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	64.2
Sód [mg]	10%	1410	821.01	207.12	716.71	36.72	1781.57	127
Potas [mg]	10%	4540	943.48	2087.54	478.03	177.6	3686.67	82
Wapń [mg]	10%	880	439.14	147.11	64.98	18.37	669.62	76
Fosfor [mg]	10%	563	493.13	467.41	188.28	17.38	1166.21	207
Magnez [mg]	10%	283.5	78.59	133.73	47.83	8.65	268.82	95
Żelazo [mg]	10%	6	2.44	3.63	2.15	0.33	8.57	144
Witamina A [µg]	25%	532	14.33	131.08	38.7	604.07	788.19	149
Witamina D [µg]	10%	10	0.34	0	0.27	0	0.62	6
witamina E [mg]	30%	8.6	1.03	2.31	0.89	0.27	4.51	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.63	0.33	0.49	0.03	1.49	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.71	0.46	0.18	0.02	1.39	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.09	14.27	3.71	0.23	22.32	205
Witamina C [mg]	55%	64	8.59	81.22	23.22	2.14	115.19	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.28	0.57	1.99	0.1	4.45	140

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-08-05

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	885.9	805.6	480.4	91	2263	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3719.8	3392.6	2021	384	9517.5	90
Białko [g]	10%	44.95	31.1	49.3	18.9	4.9	104.4	232
Tłuszcz [g]	10%	83.66	34.1	21.3	14.9	2.2	72.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	20.7	7	8.2	1.3	37.3	1610
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.7	1.8	3.9	0.6	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	0.9	1.5	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	151.2	147.2	83.8	8.6	391	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	116.3	108.66	69.63	13.04	307.64	79
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	45.62	29.23	2.36	9.72	86.93	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.52	9.33	4.22	0.45	19.54	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	27.16
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.85
Sód [mg]	10%	1410	578.58	214.39	484.56	68.31	1345.85	95
Potas [mg]	10%	4540	1070.77	1266.64	396.79	322.65	3056.86	68
Wapń [mg]	10%	880	467.48	82.29	39.7	185.22	774.7	88
Fosfor [mg]	10%	563	531.14	296.76	107.1	137.16	1072.16	190
Magnez [mg]	10%	283.5	102.69	76.57	33.93	27.27	240.46	85
Żelazo [mg]	10%	6	2.65	3.1	1.71	0.21	7.69	129
Witamina A [µg]	25%	532	13.91	38.26	3.45	2.92	58.55	12
Witamina D [µg]	10%	10	0.55	0.69	0.1	0.03	1.38	14
witamina E [mg]	30%	8.6	1.52	1.11	0.77	0.08	3.49	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.32	0.24	0.15	0.05	0.77	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.96	0.41	0.12	0.24	1.75	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	2.19	4.01	1.51	0.27	8	73
Witamina C [mg]	55%	64	8.35	22.95	2.06	1.75	35.13	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.6	0.59	1.34	0.18	3.36	106

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-08-06

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	717.7	870.1	504.4	45.3	2137.6	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3020.9	3651.6	2111.3	190.5	8974.3	84
Białko [g]	10%	44.95	27	48.5	18.4	3	97	216
Tłuszcz [g]	10%	83.66	20.9	32	24.7	1.8	79.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12	5.6	12.6	1	31.4	1354
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.7	9.3	3.8	0.5	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	5.5	1	0	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81.4	44.7	39.6	7.2	172.9	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	108.7	103.25	53.35	4.23	269.54	69
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	33.62	13.77	2.58	3.69	53.67	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.87	12.77	2.97	0	22.61	94
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.85
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	45.41
Sód [mg]	10%	1410	771.91	170.96	675.85	34.2	1652.93	117
Potas [mg]	10%	4540	981.28	1748.06	195.25	109.8	3034.41	67
Wapń [mg]	10%	880	436.31	80.16	59.4	92.7	668.58	77
Fosfor [mg]	10%	563	496.73	427.56	167.04	66.6	1157.94	206
Magnez [mg]	10%	283.5	89.17	104.88	30.37	9	233.43	82
Żelazo [mg]	10%	6	2.47	3.1	1.34	0.09	7.01	117
Witamina A [µg]	25%	532	19.63	45.19	0	0	64.83	12
Witamina D [µg]	10%	10	0.19	0	0.13	0.02	0.36	3
witamina E [mg]	30%	8.6	1.42	4.74	0.66	0.02	6.85	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.32	0.32	0.14	0.02	0.81	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.72	0.34	0.23	0.11	1.42	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.18	13.04	1.33	0.07	18.64	171
Witamina C [mg]	55%	64	9.44	27.11	0	0	36.56	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.14	0.47	1.87	0.09	4.13	130

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-08-07

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	780.9	984.4	370.6	181.5	2317.5	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3279	4140.7	1557.3	767.4	9744.5	92
Białko [g]	10%	44.95	34.5	48.2	12.3	6	101.2	225
Tłuszcz [g]	10%	83.66	28.8	31.9	12.8	3.3	77	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.2	9.1	7.7	2	33.1	1431
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.4	11.7	3.3	0	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.7	3.9	1	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	287.4	50.9	53.3	0	391.8	131
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	99.58	129.03	53.03	31.72	313.38	80
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	13.71	27.84	1.89	31.72	75.17	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.56	6.27	3.42	0	17.25	72
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	27.62
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	56.38
Sód [mg]	10%	1410	909	166.43	448.48	90	1613.93	114
Potas [mg]	10%	4540	1116.29	1199.52	287.07	0	2602.9	57
Wapń [mg]	10%	880	481.06	286.58	35.64	0	803.28	92
Fosfor [mg]	10%	563	685.69	438.78	169.4	0	1293.87	230
Magnez [mg]	10%	283.5	120.1	73.06	42.16	0	235.33	83
Żelazo [mg]	10%	6	4.42	2.08	1.53	0	8.03	135
Witamina A [µg]	25%	532	21.05	20.26	2.1	0	43.42	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.19	0.39	0.13	0	1.72	17
witamina E [mg]	30%	8.6	2.05	2.8	0.94	0	5.8	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.43	0.44	0.16	0	1.03	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.04	0.69	0.12	0	1.85	197
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.32	4.05	1.68	0	9.06	83
Witamina C [mg]	55%	64	9.55	12.15	1.26	0	22.97	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.52	0.46	1.24	0.25	4.03	127

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-08-08

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	1177.4	623.2	523.7	63.1	2387.5	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	4966.1	2630.9	2205.5	267.1	10069.8	93
Białko [g]	10%	44.95	33.4	33.4	22.5	0.4	89.8	200
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23.7	10.9	14.3	0.2	49.3	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.7	6	8.1	0	25.8	1116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.4	2.9	4.2	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.2	0.8	1.3	0	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	70.2	108.5	52.2	0	231	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	215.47	101.99	78.52	15.49	411.48	105
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	26.88	33.32	27.71	7.84	95.76	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	16.22	8.4	4.68	1.67	30.98	130
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	13.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	15.7
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	71.06
Sód [mg]	10%	1410	754.09	170.25	721.39	1.95	1647.7	116
Potas [mg]	10%	4540	1199.26	2306.21	449.59	127.58	4082.67	90
Wapń [mg]	10%	880	289.25	170.09	56.34	4.5	520.19	59
Fosfor [mg]	10%	563	710.12	511.94	174.42	10.8	1407.28	250
Magnez [mg]	10%	283.5	145.33	141	49.81	3.6	339.75	120
Żelazo [mg]	10%	6	4.9	4.15	1.81	0.31	11.18	186
Witamina A [µg]	25%	532	39.03	60.78	42.45	19.58	161.86	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.31	0.24	0.12	0	0.68	6
witamina E [mg]	30%	8.6	1.27	1.01	0.81	0.4	3.5	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.79	0.39	0.2	0.02	1.41	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.59	0.55	0.15	0.02	1.33	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	8.93	15.2	2.86	0.29	27.29	251
Witamina C [mg]	55%	64	23.42	36.47	22.39	3.2	85.49	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.09	0.47	2	0	4.11	129

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-08-09

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	716.3	815.7	488.1	45.3	2065.6	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3013	3423.5	2048.8	190.5	8676	81
Białko [g]	10%	44.95	35.3	58.4	18.9	3	115.7	258
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23	32.1	19.3	1.8	76.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.1	9.7	9.8	1	33.7	1456
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.8	3.3	6.4	0.5	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	1.9	1.4	0	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.1	7.3	183	7.2	334.7	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	94.72	76.27	61.3	4.23	236.53	60
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	25.84	18.75	11.49	3.69	59.78	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.49	6.23	3.37	0	15.1	63
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.93
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	43.35
Sód [mg]	10%	1410	795.26	146.39	733.09	34.2	1708.95	120
Potas [mg]	10%	4540	988.73	1307.45	512.86	109.8	2918.85	64
Wapń [mg]	10%	880	478.73	237.37	56.16	92.7	864.97	98
Fosfor [mg]	10%	563	582.71	285.83	249.3	66.6	1184.45	211
Magnez [mg]	10%	283.5	93.01	89.35	42.61	9	233.98	83
Żelazo [mg]	10%	6	2.75	2.24	2.74	0.09	7.84	131
Witamina A [µg]	25%	532	45.25	55.3	11.25	0	111.8	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.46	0.02	0.89	0.02	1.41	14
witamina E [mg]	30%	8.6	1.19	1.6	0.98	0.02	3.8	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.36	0.23	0.53	0.02	1.15	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.92	0.36	0.35	0.11	1.75	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.02	3.67	3.78	0.07	11.56	107
Witamina C [mg]	55%	64	24.81	35.75	6.74	0	67.31	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.2	0.4	2.03	0.09	4.27	136

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-08-10

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	691	748.9	603.5	113.4	2156.9	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2908.4	3151.8	2545	481.9	9087.3	84
Białko [g]	10%	44.95	26.7	28.7	19.4	9.4	84.3	187
Tłuszcz [g]	10%	83.66	20.5	20.7	13.8	0	55	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12	6.6	8	0	26.7	1151
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.8	7.6	3.6	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	1.9	1.2	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81.4	76.6	58.3	0	216.5	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	102.92	116.99	103.11	18.9	341.93	87
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	35.89	7.3	18.75	18.9	80.85	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.03	10.48	5.43	0	21.95	92
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	18.06
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	62.68
Sód [mg]	10%	1410	775.51	87.7	469.81	32.4	1365.44	96
Potas [mg]	10%	4540	1215.82	2003.41	480.09	0	3699.33	82
Wapń [mg]	10%	880	452.96	48.65	70.05	0	571.67	65
Fosfor [mg]	10%	563	515.36	458.33	274.39	0	1248.09	222
Magnez [mg]	10%	283.5	96.01	127.88	55.77	0	279.66	99
Żelazo [mg]	10%	6	2.57	4.16	2.08	0	8.82	147
Witamina A [µg]	25%	532	57.51	44.88	9.83	0	112.23	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.19	0.59	0.1	0	0.9	9
witamina E [mg]	30%	8.6	1.84	0.8	1.01	0	3.66	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.33	0.72	0.21	0	1.27	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.75	0.43	0.21	0	1.4	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.88	8.46	6.62	0	19.97	184
Witamina C [mg]	55%	64	32.16	26.93	5.89	0	64.99	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.15	0.24	1.3	0.09	3.41	108

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-08-11

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	764.5	835.6	587.8	87.5	2275.6	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3220.4	3517.2	2456.1	371	9564.9	89
Białko [g]	10%	44.95	35.3	55.4	21.6	0.9	113.3	252
Tłuszcz [g]	10%	83.66	21.4	22.3	32.6	0.2	76.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.2	6.1	15.6	0.1	34.1	1470
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.3	8.2	3.8	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	4.7	1	0	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	79.2	167.4	39.6	0	286.3	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	109.78	109.43	53.35	21.15	293.72	75
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	39.21	33.29	2.58	17.28	92.37	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.36	12.63	2.97	1.53	21.49	89
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.51
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	58.52
Sód [mg]	10%	1410	853.45	278.65	859.45	0.9	1992.46	142
Potas [mg]	10%	4540	949.87	2335.52	195.25	355.5	3836.15	84
Wapń [mg]	10%	880	435.5	145.83	59.4	5.4	646.13	74
Fosfor [mg]	10%	563	487.73	653.62	167.04	18	1326.4	236
Magnez [mg]	10%	283.5	86.83	146.25	30.37	29.7	293.16	104
Żelazo [mg]	10%	6	2.22	4.99	1.34	0.36	8.92	148
Witamina A [µg]	25%	532	19.77	136.73	0	6.75	163.25	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.19	1.92	0.13	0	2.25	22
witamina E [mg]	30%	8.6	1.03	3.12	0.66	0.18	5.01	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.37	0.43	0.14	0.03	0.97	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.68	0.73	0.23	0.08	1.74	186
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.46	13.29	1.33	0.42	18.53	170
Witamina C [mg]	55%	64	8.78	82.03	0	4.05	94.87	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.37	0.77	2.38	0	4.98	157

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	2163.2	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	9097.4	85
Białko [g]	10%	44.95	99.5	221
Tłuszcz [g]	10%	83.66	68.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	31.4	1354
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	285.9	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	297.93	76
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	76.25	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	21.29	89
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	50	-	56
Sód [mg]	10%	1410	1710.55	121
Potas [mg]	10%	4540	3375.23	74
Wapń [mg]	10%	880	690.59	79
Fosfor [mg]	10%	563	1229.45	219
Magnez [mg]	10%	283.5	265.38	94
Żelazo [mg]	10%	6	8.58	143
Witamina A [µg]	25%	532	170.46	32
Witamina D [µg]	10%	10	1.25	12
witamina E [mg]	30%	8.6	4.6	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	1.16	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.6	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	16.21	149
Witamina C [mg]	55%	64	64.28	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	4.27	135