# Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 02.08. - 11.08. dieta łatwostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

| | |
|---|---|
| **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]**<br>**1.** Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 5)<br>**2.** Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 5)<br>**3.** Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 20)<br>**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. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>4. **Jaja kurze całe (J)** 50.00g<br>5. Polędwica sopocka 40.00g<br>6. 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%<br>2. gotowane udko z kurczaka (SEL) 150.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 89%, Marchew 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki: ], Pietruszka korzeń 4%<br>3. Ziemniaki gotowane 200.00g<br>4. Surówka z marchewki 150.00g składniki: Marchew 95%, Cukier 5%<br>5. Herbata miętowa 200.00g | 1. Herbata napar bez cukru 200.00g<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>4. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sół, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe, ]<br>5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g<br>6. pomidor 100.00g [składniki: pomidor ] | 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 - Poniedziałek, 2026-08-03 | | | |
|---|---|---|---|
| **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%<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>4. Polędwica sopocka 40.00g<br>5. **Ser gouda tłusty (ML)** 30.00g [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato]<br>6. pomidor 100.00g [składniki: pomidor ]<br>7. 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%<br>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%<br>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%<br>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*]<br>5. Woda do picia 200.00g | 1. Herbata napar bez cukru 200.00g<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>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*]<br>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. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>4. Polędwica sopocka 40.00g<br>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]<br>6. Arbuz 150.00g<br>7. 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%<br>2. rolada drobiowa z marchewką, gotowana 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Marchew 20%<br>3. Ziemniaki gotowane 200.00g<br>4. surówka colesław 150.00g składniki: Marchew 56%, Kapusta czerwona 37%, Cebula 4%, Kapusta biała 4%<br>5. Woda do picia 200.00g | 1. Herbata napar bez cukru 200.00g<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>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*]<br>5. Polędwica sopocka 40.00g<br>6. Sałata 20.00g<br>7. Pomarańcza 100.00g | 1. Sok wielowarzywny 300.00g |
| **Dzień: 4 - Środa, 2026-08-05** | | | |
| **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%<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 30.00g<br>4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 50.00g<br>5. Polędwica sopocka 40.00g<br>6. Banan 100.00g<br>7. 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%<br>2. bitki ze schabu, duszone (GL) 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 83%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 17%<br>3. Ziemniaki gotowane 200.00g<br>4. kisiel z jabłkiem bez cukru 150.00g składniki: Kisiel o smaku truskawkowym WINIARY po przyrządzeniu w 100 ml 80%, Jabłko 20%<br>5. herbata rumiankowa 200.00g | 1. Herbata napar bez cukru 200.00g<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>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**]<br>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]<br>6. Sałata 20.00g | 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: 5 - Czwartek, 2026-08-06 | | | |
|---|---|---|---|
| **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%<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>4. Szynka z indyka 40.00g<br>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]<br>6. pomidor 100.00g [składniki: pomidor ]<br>7. 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%<br>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%<br>3. Ziemniaki gotowane 200.00g<br>4. sos jarzynowy (SEL GL) 20.00g składniki: Marchew 59%, **seler korzeniowy (sel)** 20% [składniki: ], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 20%, Pietruszka liście 2%<br>5. Woda do picia 200.00g<br>6. Surówka z marchewki 150.00g składniki: Marchew 95%, Cukier 5% | 1. Herbata napar bez cukru 200.00g<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>4. Szynka z indyka 40.00g<br>5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g<br>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. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>4. 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%<br>5. Polędwica z indyka 40.00g<br>6. Sałata 20.00g<br>7. Jabłko 150.00g | 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%<br>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%<br>3. Surówka z marchwi i jabłek 2016 200.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3% | 1. Herbata napar bez cukru 200.00g<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>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.]<br>5. pomidor 100.00g [składniki: pomidor ]<br>6. Sałata 20.00g | 1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**] |

| Dzień: 7 - Sobota, 2026-08-08 | | | |
|---|---|---|---|
| **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%<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>4. Polędwica sopocka 40.00g<br>5. **Ser gouda tłusty (ML)** 30.00g [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato]<br>6. Kiwi 70.00g<br>7. 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%<br>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%<br>3. Ziemniaki gotowane 200.00g<br>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%<br>5. Herbata miętowa 200.00g | 1. Herbata napar bez cukru 200.00g<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>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*]<br>5. Polędwica z indyka 40.00g<br>6. Pomarańcza 100.00g | 1. Sok pomidorowy 300.00g |
| **Dzień: 8 - Niedziela, 2026-08-09** | | | |
| **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%<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g<br>5. Szynka z indyka 40.00g<br>6. Sałata 20.00g<br>7. 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%<br>2. bitki ze schabu, duszone (GL) 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 83%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 17%<br>3. Ziemniaki gotowane 200.00g<br>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%<br>5. Woda do picia 200.00g | 1. Herbata napar bez cukru 200.00g<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>4. **Jaja gotowane (J)** 50.00g<br>5. Polędwica sopocka 40.00g<br>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. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>4. Szynka z indyka 40.00g<br>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]<br>6. Pomidor 100.00g<br>7. 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%<br>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%<br>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%<br>4. Ziemniaki gotowane 200.00g<br>5. Woda do picia 200.00g<br>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<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>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%<br>5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 30.00g<br>6. Sałata 20.00g | 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: 10 - Wtorek, 2026-08-11** | | | |
| **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%<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>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*]<br>5. Polędwica z indyka 40.00g<br>6. 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%<br>2. gotowane udko z kurczaka (SEL) 150.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 89%, Marchew 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki: ], Pietruszka korzeń 4%<br>3. Ziemniaki gotowane 200.00g<br>4. Herbata miętowa 200.00g<br>5. Surówka z selera i jabłka na jogurcie (SEL ML) 150.00g składniki: **seler korzeniowy (sel)** 46% [składniki: ], Jabłko 31%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 15% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Cukier 8% | 1. Herbata napar bez cukru 200.00g<br>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]<br>3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g<br>4. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe, ]<br>5. pomidor 100.00g [składniki: pomidor ]<br>6. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g | 1. Sok wielowarzywny 300.00g |

## 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 | 630 | 869 | 587.8 | 81 | 2167.9 | 85 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 10161 | 2645.4 | 3652.6 | 2456.1 | 340.8 | 9095 | 85 |
| Białko [g] | 10% | 44.95 | 26 | 53.3 | 21.6 | 5.8 | 106.8 | 238 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 83.66 | 23.9 | 27.2 | 32.6 | 2.7 | 86.4 | 104 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.32 | 12.3 | 7.7 | 15.6 | 1.6 | 37.3 | 1608 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 8 | 4.8 | 3.8 | 0.8 | 17.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 1.7 | 2.9 | 1 | 0 | 5.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 232.2 | 101.2 | 39.6 | 10.8 | 383.9 | 128 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 391.74 | 79.83 | 109.39 | 53.35 | 8.37 | 250.96 | 64 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 78.35 | 27.17 | 35.78 | 2.58 | 5.67 | 71.2 | 91 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 23.9 | 4.51 | 13.43 | 2.97 | 0 | 20.91 | 87 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | 21.13 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | 35.59 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 50 | - | - | - | - | - | 43.29 |
| Sód [mg] | 10% | 1410 | 804.85 | 330.13 | 859.45 | 85.05 | 2079.49 | 147 |
| Potas [mg] | 10% | 4540 | 924.58 | 1918.82 | 195.25 | 270 | 3308.67 | 72 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 260.27 | 119.63 | 59.4 | 229.5 | 668.8 | 77 |
| Fosfor [mg] | 10% | 563 | 423.56 | 493.48 | 167.04 | 164.7 | 1248.79 | 222 |
| Magnez [mg] | 10% | 283.5 | 88.09 | 119.66 | 30.37 | 22.95 | 261.07 | 92 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6 | 3.01 | 3.43 | 1.34 | 0.13 | 7.93 | 131 |
| Witamina A [µg] | 25% | 532 | 8.22 | 36.39 | 0 | 1.12 | 45.74 | 9 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.07 | 0.6 | 0.13 | 0.04 | 1.85 | 18 |
| witamina E [mg] | 30% | 8.6 | 1.24 | 1.52 | 0.66 | 0.03 | 3.46 | 40 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.94 | 0.53 | 0.34 | 0.14 | 0.05 | 1.07 | 114 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.94 | 0.72 | 0.5 | 0.23 | 0.27 | 1.75 | 187 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 10.9 | 3.95 | 7.3 | 1.33 | 0.17 | 12.77 | 117 |
| Witamina C [mg] | 55% | 64 | 4.93 | 21.83 | 0 | 0.67 | 27.44 | 43 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.525 | 2.23 | 0.91 | 2.38 | 0.23 | 5.19 | 164 |

## 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 | 620.9 | 457.2 | 439.8 | 48.5 | 1566.6 | 61 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 10161 | 2604.2 | 1918.9 | 1846 | 204.3 | 6573.6 | 61 |
| Białko [g] | 10% | 44.95 | 28.5 | 20.7 | 14.3 | 2.1 | 65.8 | 146 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 83.66 | 25.9 | 16.5 | 16.6 | 0.5 | 59.8 | 72 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.32 | 14.7 | 5.8 | 9.5 | 0.1 | 30.2 | 1303 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 8.1 | 7.8 | 4.6 | 0 | 20.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 1.6 | 1.4 | 1.2 | 0.2 | 4.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 89.4 | 80.1 | 96.6 | 0 | 266.1 | 89 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 391.74 | 70.43 | 59.76 | 60.41 | 10.26 | 200.87 | 51 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 78.35 | 16.51 | 10.01 | 8.2 | 7.02 | 41.74 | 53 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 23.9 | 4.4 | 7.06 | 4.8 | 2.97 | 19.24 | 80 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | 16.85 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | 28.63 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 50 | - | - | - | - | - | 54.53 |
| Sód [mg] | 10% | 1410 | 989.26 | 131.04 | 518.9 | 521.1 | 2160.32 | 153 |
| Potas [mg] | 10% | 4540 | 727.39 | 1542.61 | 550.57 | 702 | 3522.58 | 77 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 468.48 | 137.9 | 181.51 | 21.6 | 809.51 | 92 |
| Fosfor [mg] | 10% | 563 | 474.68 | 350.82 | 240.82 | 51.3 | 1117.63 | 198 |
| Magnez [mg] | 10% | 283.5 | 71.48 | 92.01 | 53.29 | 24.3 | 241.09 | 85 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6 | 2.12 | 3.32 | 2.21 | 1.35 | 9.01 | 150 |
| Witamina A [µg] | 25% | 532 | 34.65 | 44.04 | 31.82 | 37.12 | 147.65 | 28 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.37 | 0.6 | 0.39 | 0 | 1.38 | 14 |
| witamina E [mg] | 30% | 8.6 | 0.98 | 1.1 | 1.34 | 2.37 | 5.8 | 68 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.94 | 0.49 | 0.61 | 0.21 | 0.14 | 1.46 | 156 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.94 | 0.54 | 0.51 | 0.37 | 0.09 | 1.53 | 164 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 10.9 | 3.84 | 5.73 | 1.82 | 2.34 | 13.75 | 127 |
| Witamina C [mg] | 55% | 64 | 20.79 | 26.42 | 19.09 | 22.27 | 88.59 | 138 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.525 | 2.74 | 0.36 | 1.44 | 1.44 | 5.4 | 170 |

## 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 | 625.3 | 628.5 | 515.8 | 73.1 | 1842.9 | 73 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 10161 | 2622.5 | 2648.4 | 2166.6 | 308.3 | 7745.9 | 73 |
| Białko [g] | 10% | 44.95 | 24.8 | 47.9 | 20.6 | 2.7 | 96 | 214 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 83.66 | 26.8 | 12.5 | 18.6 | 0.8 | 58.9 | 70 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.32 | 15.3 | 3.4 | 10.4 | 0.1 | 29.3 | 1266 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 8.3 | 0.2 | 5.8 | 0 | 14.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 1.4 | 0.6 | 1.3 | 0.3 | 3.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 93.7 | 50.1 | 66.9 | 0 | 210.8 | 70 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 391.74 | 72.69 | 88.07 | 68.8 | 15.39 | 244.95 | 63 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 78.35 | 20.87 | 16.01 | 14.91 | 11.34 | 63.13 | 80 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 23.9 | 3.38 | 14.39 | 4.93 | 3.24 | 25.95 | 109 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | 19.28 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | 24.82 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 50 | - | - | - | - | - | 55.9 |
| Sód [mg] | 10% | 1410 | 972.52 | 265.27 | 769.36 | 842.4 | 2849.56 | 203 |
| Potas [mg] | 10% | 4540 | 695.8 | 1931.25 | 748.03 | 513 | 3888.09 | 85 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 340.91 | 137.1 | 294.48 | 43.2 | 815.7 | 93 |
| Fosfor [mg] | 10% | 563 | 481.97 | 420.16 | 352.98 | 54 | 1309.12 | 234 |
| Magnez [mg] | 10% | 283.5 | 60.01 | 121.8 | 70.78 | 32.4 | 285 | 100 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6 | 2.09 | 3.09 | 2.29 | 1.35 | 8.83 | 148 |
| Witamina A [µg] | 25% | 532 | 12.72 | 64.58 | 39.82 | 27 | 144.13 | 26 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.37 | 0 | 0.31 | 0 | 0.69 | 7 |
| witamina E [mg] | 30% | 8.6 | 0.99 | 1.97 | 0.92 | 1 | 4.9 | 58 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.94 | 0.57 | 0.33 | 0.54 | 0.08 | 1.55 | 164 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.94 | 0.49 | 0.39 | 0.46 | 0.09 | 1.45 | 155 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 10.9 | 3.76 | 14.18 | 3.89 | 1.6 | 23.45 | 216 |
| Witamina C [mg] | 55% | 64 | 7.63 | 38.75 | 23.89 | 16.2 | 86.48 | 135 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.525 | 2.7 | 0.73 | 2.13 | 2.34 | 7.12 | 225 |

## 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 | 730.4 | 805.6 | 490 | 81 | 2107.1 | 83 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 10161 | 3060.8 | 3392.6 | 2053 | 340.8 | 8847.4 | 83 |
| Białko [g] | 10% | 44.95 | 29.2 | 49.3 | 22.5 | 5.8 | 106.9 | 238 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 83.66 | 32.8 | 21.3 | 22.2 | 2.7 | 79.1 | 95 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.32 | 19.6 | 7 | 12.6 | 1.6 | 40.9 | 1764 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 9.8 | 1.8 | 6.2 | 0.8 | 18.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 1.6 | 0.9 | 1.7 | 0 | 4.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 111.4 | 147.2 | 107.3 | 10.8 | 376.8 | 126 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 391.74 | 81.84 | 108.66 | 52.06 | 8.37 | 250.95 | 64 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 78.35 | 28.87 | 29.23 | 2.18 | 5.67 | 65.95 | 84 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 23.9 | 4.76 | 9.33 | 4.22 | 0 | 18.32 | 77 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | 21.91 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | 33.78 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 50 | - | - | - | - | - | 44.32 |
| Sód [mg] | 10% | 1410 | 763.14 | 214.39 | 710.05 | 85.05 | 1772.64 | 125 |
| Potas [mg] | 10% | 4540 | 943.08 | 1266.64 | 397.51 | 270 | 2877.24 | 64 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 287.9 | 82.29 | 137.67 | 229.5 | 737.36 | 84 |
| Fosfor [mg] | 10% | 563 | 439.31 | 296.76 | 259.56 | 164.7 | 1160.33 | 206 |
| Magnez [mg] | 10% | 283.5 | 88.49 | 76.57 | 37.12 | 22.95 | 225.14 | 79 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6 | 2.25 | 3.1 | 1.67 | 0.13 | 7.17 | 120 |
| Witamina A [µg] | 25% | 532 | 10.17 | 38.26 | 3.18 | 1.12 | 52.74 | 10 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.45 | 0.69 | 0.15 | 0.04 | 1.35 | 14 |
| witamina E [mg] | 30% | 8.6 | 1.33 | 1.11 | 0.87 | 0.03 | 3.35 | 39 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.94 | 0.53 | 0.24 | 0.15 | 0.05 | 0.98 | 104 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.94 | 0.7 | 0.41 | 0.17 | 0.27 | 1.58 | 167 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 10.9 | 4.04 | 4.01 | 1.48 | 0.17 | 9.72 | 90 |
| Witamina C [mg] | 55% | 64 | 6.1 | 22.95 | 1.91 | 0.67 | 31.64 | 50 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.525 | 2.11 | 0.59 | 1.97 | 0.23 | 4.43 | 140 |

## 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 | 613.8 | 852.9 | 423.1 | 45.3 | 1935.3 | 76 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 10161 | 2575.2 | 3578.7 | 1778.1 | 190.5 | 8122.7 | 76 |
| Białko [g] | 10% | 44.95 | 23.5 | 49.1 | 20.2 | 3 | 96 | 213 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 83.66 | 24.6 | 31.5 | 14.9 | 1.8 | 72.9 | 87 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.32 | 14.3 | 5.6 | 8.8 | 1 | 29.9 | 1291 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 7 | 9.2 | 4.1 | 0.5 | 21 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 1.5 | 5.5 | 1.1 | 0 | 8.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 91.9 | 44.7 | 60.4 | 7.2 | 204.3 | 68 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 391.74 | 77.39 | 99.95 | 53.39 | 4.23 | 234.97 | 61 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 78.35 | 23.48 | 16 | 2.61 | 3.69 | 45.8 | 58 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 23.9 | 5.68 | 13.82 | 2.97 | 0 | 22.47 | 94 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | 21.14 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | 34.22 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 50 | - | - | - | - | - | 44.65 |
| Sód [mg] | 10% | 1410 | 924.91 | 272.51 | 651.37 | 34.2 | 1883 | 133 |
| Potas [mg] | 10% | 4540 | 705.88 | 1870.55 | 334.57 | 109.8 | 3020.82 | 66 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 333.89 | 120.14 | 60.48 | 92.7 | 607.22 | 70 |
| Fosfor [mg] | 10% | 563 | 477.65 | 452.48 | 241.2 | 66.6 | 1237.94 | 220 |
| Magnez [mg] | 10% | 283.5 | 64.6 | 120.37 | 41.89 | 9 | 235.87 | 83 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6 | 2.05 | 3.24 | 1.56 | 0.09 | 6.95 | 116 |
| Witamina A [µg] | 25% | 532 | 15.72 | 35.18 | 3.9 | 0 | 54.8 | 11 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.22 | 0 | 0.16 | 0.02 | 0.41 | 4 |
| witamina E [mg] | 30% | 8.6 | 1.35 | 4.57 | 0.67 | 0.02 | 6.61 | 77 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.94 | 0.24 | 0.33 | 0.15 | 0.02 | 0.76 | 81 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.94 | 0.5 | 0.37 | 0.3 | 0.11 | 1.29 | 137 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 10.9 | 3.63 | 13.29 | 3.47 | 0.07 | 20.48 | 188 |
| Witamina C [mg] | 55% | 64 | 7.09 | 21.11 | 0 | 0 | 28.2 | 44 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.525 | 2.56 | 0.75 | 1.8 | 0.09 | 4.7 | 148 |

## 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 | 613.5 | 981.6 | 370.6 | 45.3 | 2011.2 | 80 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 10161 | 2574.7 | 4127 | 1557.3 | 190.5 | 8449.6 | 80 |
| Białko [g] | 10% | 44.95 | 26.4 | 48 | 12.3 | 3 | 89.9 | 200 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 83.66 | 24 | 31.3 | 12.8 | 1.8 | 70 | 83 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.32 | 12.1 | 9 | 7.7 | 1 | 29.9 | 1293 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 7.8 | 11.7 | 3.3 | 0.5 | 23.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 2 | 4.1 | 1 | 0 | 7.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 274.9 | 50.9 | 53.3 | 7.2 | 386.5 | 129 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 391.74 | 75.9 | 132.66 | 53.03 | 4.23 | 265.83 | 68 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 78.35 | 23.23 | 27.5 | 1.89 | 3.69 | 56.31 | 72 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 23.9 | 5.98 | 11.72 | 3.42 | 0 | 21.13 | 88 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | 19.29 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | 32.74 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 50 | - | - | - | - | - | 47.98 |
| Sód [mg] | 10% | 1410 | 837.43 | 267.9 | 448.48 | 34.2 | 1588.03 | 112 |
| Potas [mg] | 10% | 4540 | 809.46 | 1615.03 | 287.07 | 109.8 | 2821.37 | 62 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 280.64 | 332.79 | 35.64 | 92.7 | 741.78 | 85 |
| Fosfor [mg] | 10% | 563 | 449.61 | 482.67 | 169.4 | 66.6 | 1168.28 | 208 |
| Magnez [mg] | 10% | 283.5 | 71.09 | 94.22 | 42.16 | 9 | 216.48 | 76 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6 | 3.35 | 2.85 | 1.53 | 0.09 | 7.82 | 132 |
| Witamina A [µg] | 25% | 532 | 19.91 | 1711.18 | 2.1 | 0 | 1733.2 | 326 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.16 | 0.39 | 0.13 | 0.02 | 1.72 | 17 |
| witamina E [mg] | 30% | 8.6 | 1.65 | 3.49 | 0.94 | 0.02 | 6.1 | 71 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.94 | 0.28 | 0.52 | 0.16 | 0.02 | 0.98 | 105 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.94 | 0.76 | 0.76 | 0.12 | 0.11 | 1.76 | 187 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 10.9 | 2.99 | 4.65 | 1.68 | 0.07 | 9.4 | 86 |
| Witamina C [mg] | 55% | 64 | 8.86 | 16.64 | 1.26 | 0 | 26.78 | 42 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.525 | 2.32 | 0.74 | 1.24 | 0.09 | 3.97 | 125 |

## 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 | 618.2 | 623.2 | 491.3 | 48.5 | 1781.4 | 69 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 10161 | 2592.9 | 2630.9 | 2064.5 | 204.3 | 7492.8 | 69 |
| Białko [g] | 10% | 44.95 | 28.4 | 33.4 | 18.8 | 2.1 | 82.9 | 184 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 83.66 | 25.9 | 10.9 | 17 | 0.5 | 54.4 | 65 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.32 | 14.7 | 6 | 9.7 | 0.1 | 30.6 | 1320 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 8.1 | 2.9 | 5 | 0 | 16.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 1.6 | 0.8 | 1.4 | 0.2 | 4.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 89.4 | 108.5 | 63 | 0 | 261 | 87 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 391.74 | 69.81 | 101.99 | 67.99 | 10.26 | 250.05 | 64 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 78.35 | 16.1 | 33.32 | 14.48 | 7.02 | 70.92 | 91 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 23.9 | 4.3 | 8.4 | 4.68 | 2.97 | 20.36 | 85 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | 18.25 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | 23.7 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 50 | - | - | - | - | - | 58.05 |
| Sód [mg] | 10% | 1410 | 989.08 | 170.25 | 774.04 | 521.1 | 2454.49 | 174 |
| Potas [mg] | 10% | 4540 | 714.34 | 2306.21 | 719.59 | 702 | 4442.16 | 98 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 467.36 | 170.09 | 285.83 | 21.6 | 944.9 | 106 |
| Fosfor [mg] | 10% | 563 | 473.24 | 511.94 | 339.12 | 51.3 | 1375.6 | 244 |
| Magnez [mg] | 10% | 283.5 | 70.81 | 141 | 72.76 | 24.3 | 308.88 | 110 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6 | 2.1 | 4.15 | 1.94 | 1.35 | 9.55 | 159 |
| Witamina A [µg] | 25% | 532 | 32.44 | 60.78 | 43.57 | 37.12 | 173.93 | 32 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.37 | 0.24 | 0.16 | 0 | 0.78 | 8 |
| witamina E [mg] | 30% | 8.6 | 0.97 | 1.01 | 0.84 | 2.37 | 5.21 | 61 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.94 | 0.49 | 0.39 | 0.26 | 0.14 | 1.29 | 138 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.94 | 0.54 | 0.55 | 0.43 | 0.09 | 1.62 | 174 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 10.9 | 3.81 | 15.2 | 3.04 | 2.34 | 24.41 | 225 |
| Witamina C [mg] | 55% | 64 | 19.46 | 36.47 | 23.06 | 22.27 | 101.28 | 158 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.525 | 2.74 | 0.47 | 2.15 | 1.44 | 6.13 | 193 |

## 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 | 542.6 | 787.9 | 488.1 | 45.3 | 1864.1 | 73 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 10161 | 2280.5 | 3305.5 | 2048.8 | 190.5 | 7825.4 | 73 |
| Białko [g] | 10% | 44.95 | 26.3 | 58.4 | 18.9 | 3 | 106.7 | 238 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 83.66 | 18.5 | 32.1 | 19.3 | 1.8 | 71.7 | 85 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.32 | 10.9 | 9.7 | 9.8 | 1 | 31.6 | 1362 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 5.2 | 3.3 | 6.4 | 0.5 | 15.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 1.3 | 1.9 | 1.4 | 0 | 4.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 74.5 | 7.3 | 183 | 7.2 | 272.2 | 90 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 391.74 | 70.15 | 69.33 | 61.3 | 4.23 | 205.02 | 53 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 78.35 | 18.83 | 12.23 | 11.49 | 3.69 | 46.25 | 60 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 23.9 | 4.94 | 6.23 | 3.37 | 0 | 14.56 | 61 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | 22.9 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | 34.69 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 50 | - | - | - | - | - | 42.42 |
| Sód [mg] | 10% | 1410 | 710.8 | 145.73 | 733.09 | 34.2 | 1623.83 | 114 |
| Potas [mg] | 10% | 4540 | 743.41 | 1307.45 | 512.86 | 109.8 | 2673.54 | 58 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 297.26 | 237.56 | 56.16 | 92.7 | 683.69 | 78 |
| Fosfor [mg] | 10% | 563 | 415.64 | 285.83 | 249.3 | 66.6 | 1017.38 | 181 |
| Magnez [mg] | 10% | 283.5 | 71.89 | 89.42 | 42.61 | 9 | 212.93 | 75 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6 | 2.04 | 2.25 | 2.74 | 0.09 | 7.13 | 120 |
| Witamina A [µg] | 25% | 532 | 44.07 | 55.3 | 11.25 | 0 | 110.62 | 20 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.19 | 0.02 | 0.89 | 0.02 | 1.14 | 11 |
| witamina E [mg] | 30% | 8.6 | 0.95 | 1.6 | 0.98 | 0.02 | 3.57 | 41 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.94 | 0.28 | 0.23 | 0.53 | 0.02 | 1.07 | 114 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.94 | 0.61 | 0.36 | 0.35 | 0.11 | 1.44 | 154 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 10.9 | 3.67 | 3.67 | 3.78 | 0.07 | 11.21 | 104 |
| Witamina C [mg] | 55% | 64 | 24.1 | 33.18 | 6.74 | 0 | 64.03 | 101 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.525 | 1.97 | 0.4 | 2.03 | 0.09 | 4.05 | 128 |

## 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 | 586.5 | 814.4 | 597 | 81 | 2079 | 81 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 10161 | 2459.5 | 3421.3 | 2516.5 | 340.8 | 8738.3 | 81 |
| Białko [g] | 10% | 44.95 | 23.5 | 29.8 | 24.3 | 5.8 | 83.5 | 185 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 83.66 | 24.3 | 26.8 | 15 | 2.7 | 69 | 82 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.32 | 14.4 | 7 | 8.8 | 1.6 | 31.9 | 1376 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 7.1 | 11.1 | 4 | 0.8 | 23.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 1.6 | 3.8 | 1.3 | 0 | 6.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 91.9 | 76.6 | 62.9 | 10.8 | 242.4 | 82 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 391.74 | 70.9 | 119.6 | 93.41 | 8.37 | 292.29 | 75 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 78.35 | 18.19 | 4.21 | 9.71 | 5.67 | 37.79 | 47 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 23.9 | 5.38 | 12.58 | 4.67 | 0 | 22.64 | 96 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | 18.93 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | 29.95 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 50 | - | - | - | - | - | 51.13 |
| Sód [mg] | 10% | 1410 | 928.33 | 293.52 | 481.42 | 85.05 | 1788.34 | 127 |
| Potas [mg] | 10% | 4540 | 961.48 | 2204.78 | 478.47 | 270 | 3914.74 | 87 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 352.34 | 85.5 | 91.65 | 229.5 | 759 | 86 |
| Fosfor [mg] | 10% | 563 | 504.56 | 478.27 | 330.28 | 164.7 | 1477.81 | 263 |
| Magnez [mg] | 10% | 283.5 | 77.2 | 137.19 | 56.31 | 22.95 | 293.66 | 103 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6 | 2.34 | 4.66 | 2.03 | 0.13 | 9.17 | 153 |
| Witamina A [µg] | 25% | 532 | 53.59 | 53.95 | 3.23 | 1.12 | 111.91 | 21 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.22 | 0.59 | 0.13 | 0.04 | 0.99 | 9 |
| witamina E [mg] | 30% | 8.6 | 1.79 | 2.06 | 0.95 | 0.03 | 4.85 | 56 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.94 | 0.27 | 0.75 | 0.21 | 0.05 | 1.29 | 138 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.94 | 0.54 | 0.48 | 0.32 | 0.27 | 1.62 | 174 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 10.9 | 4.56 | 8.62 | 6.63 | 0.17 | 20 | 184 |
| Witamina C [mg] | 55% | 64 | 29.81 | 32.37 | 1.94 | 0.67 | 64.8 | 102 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.525 | 2.57 | 0.81 | 1.33 | 0.23 | 4.47 | 141 |

## 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 | 587.9 | 886.5 | 587.8 | 73.1 | 2135.5 | 84 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 10161 | 2471.4 | 3732.9 | 2456.1 | 308.3 | 8968.8 | 84 |
| Białko [g] | 10% | 44.95 | 24.7 | 53.4 | 21.6 | 2.7 | 102.4 | 228 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 83.66 | 20.5 | 22.6 | 32.6 | 0.8 | 76.5 | 92 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.32 | 11.8 | 6.3 | 15.6 | 0.1 | 33.9 | 1465 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 6.1 | 8.3 | 3.8 | 0 | 18.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 1.5 | 4.6 | 1 | 0.3 | 7.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 77.1 | 169 | 39.6 | 0 | 285.8 | 95 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 391.74 | 77.83 | 123.88 | 53.35 | 15.39 | 270.47 | 70 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 78.35 | 25.56 | 47.01 | 2.58 | 11.34 | 86.5 | 110 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 23.9 | 3.38 | 13.14 | 2.97 | 3.24 | 22.74 | 95 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | 17.6 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | 28.57 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 50 | - | - | - | - | - | 53.83 |
| Sód [mg] | 10% | 1410 | 832.3 | 336.8 | 859.45 | 842.4 | 2870.96 | 204 |
| Potas [mg] | 10% | 4540 | 950.41 | 2112.56 | 195.25 | 513 | 3771.24 | 83 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 467 | 143.02 | 59.4 | 43.2 | 712.63 | 81 |
| Fosfor [mg] | 10% | 563 | 480.53 | 643.45 | 167.04 | 54 | 1345.02 | 239 |
| Magnez [mg] | 10% | 283.5 | 82.24 | 131.82 | 30.37 | 32.4 | 276.83 | 97 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6 | 1.85 | 4.23 | 1.34 | 1.35 | 8.79 | 147 |
| Witamina A [µg] | 25% | 532 | 19.54 | 50.97 | 0 | 27 | 97.51 | 19 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.2 | 1.93 | 0.13 | 0 | 2.27 | 22 |
| witamina E [mg] | 30% | 8.6 | 0.91 | 2.09 | 0.66 | 1 | 4.68 | 55 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.94 | 0.35 | 0.39 | 0.14 | 0.08 | 0.97 | 103 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.94 | 0.69 | 0.68 | 0.23 | 0.09 | 1.72 | 184 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 10.9 | 3.12 | 13.15 | 1.33 | 1.6 | 19.22 | 177 |
| Witamina C [mg] | 55% | 64 | 8.64 | 30.58 | 0 | 16.2 | 55.43 | 87 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.525 | 2.31 | 0.93 | 2.38 | 2.34 | 7.17 | 227 |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---|---|---|---|---|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2547.5 | 1949.1 | 77 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 10161 | 8186 | 77 |
| Białko [g] | 10% | 44.95 | 93.7 | 208 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 83.66 | 69.9 | 84 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.32 | 32.5 | 1405 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 18.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.32 | 5.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 289 | 96 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 391.74 | 246.63 | 63 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 78.35 | 58.56 | 75 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 23.9 | 20.83 | 87 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | 20 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | 31 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 50 | - | 50 |
| Sód [mg] | 10% | 1410 | 2107.06 | 149 |
| Potas [mg] | 10% | 4540 | 3424.04 | 75 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 748.06 | 85 |
| Fosfor [mg] | 10% | 563 | 1245.79 | 222 |
| Magnez [mg] | 10% | 283.5 | 255.7 | 90 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6 | 8.24 | 138 |
| Witamina A [µg] | 25% | 532 | 267.22 | 50 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.26 | 12 |
| witamina E [mg] | 30% | 8.6 | 4.85 | 57 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.94 | 1.14 | 122 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.94 | 1.58 | 168 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 10.9 | 16.44 | 151 |
| Witamina C [mg] | 55% | 64 | 57.47 | 90 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2160 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.525 | 5.26 | 166 |