Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 02.08. - 11.08. dieta o zmienionej konsystencji

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. **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 kurze całe (J)** 50.00g	1. zupa koperkowa (SEL) 300.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 43%, **seler korzeniowy (sel)** 21% [składniki:], Marchew 21%, Ryż biały 13%, Koper ogrodowy 1% 2. 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. Ryż gotowany na mleku 2% tłuszczu (ML) 200.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 90%, Ryż biały 10% 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	1. **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. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	1. Zupa ziemniaczana zabielana jogurtem (ML SEL GL) 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 79%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 2%, **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 2% 2. 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. 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*]	1. Kasza jęczmienna gotowana na mleku 2% tłuszczu (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza **jęczmienna** pęczak 10% 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 150.00g	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. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	1. zupa 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	1. Makaron gotowany na mleku 2% (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10% 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	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. **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)** 30.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 50.00g	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 o smaku truskawkowym WINIARY po przyrządzeniu w 100 ml 150.00g 5. herbata rumiankowa 200.00g	1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki **owsiane** 13% 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. 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**]	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. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	1. zupa koperkowa (SEL) 300.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 43%, **seler korzeniowy (sel)** 21% [składniki:], Marchew 21%, Ryż biały 13%, Koper ogrodowy 1% 2. filet drobiowy saute (GL) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 14% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. sos jarzynowy (SEL GL) 20.00g składniki: Marchew 59%, **seler korzeniowy (sel)** 20% [składniki:], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 20%, Pietruszka liście 2%	1. Makaron gotowany na mleku 2% (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10% 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	1. **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. **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 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%	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. Ryż gotowany na mleku 2% tłuszczu (ML) 200.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 90%, Ryż biały 10% 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 50.00g	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. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	1. 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. Herbata miętowa 200.00g	1. Kasza jęczmienna gotowana na mleku 2% tłuszczu (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza **jęczmienna** pęczak 10% 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	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. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	1. Zupa 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. marchew gotowana 150.00g	1. Ryż gotowany na mleku 2% tłuszczu (ML) 200.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 90%, Ryż biały 10% 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Jaja gotowane (J)** 50.00g	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. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	1. zupa 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	1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki **owsiane** 13% 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Jaja gotowane (J)** 100.00g	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. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	1. 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. Brokuły gotowane 150.00g	1. Ryż gotowany na mleku 2% tłuszczu (ML) 200.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 90%, Ryż biały 10% 2. **Chleb baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	1. Mus jabłkowo - brzoskwiniowy 2016 100.00g składniki: Jabłko 71%, Brzoskwinia 24%, Cukier 6%

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	560.9	797.9	522	151.2	2032.1	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2354.5	3353.2	2194.9	642.5	8545.2	79
Białko [g]	10%	44.95	20.1	52	19.8	12.6	104.6	233
Tłuszcz [g]	10%	83.66	21.6	26.9	17.5	0	66.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.1	7.6	10.6	0	29.4	1269
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.8	4.8	4.9	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.1	2.8	1.1	0	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	208	101.2	52.5	0	361.8	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	73.62	91.17	72.88	25.2	262.89	67
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	1.5	26.13	10.1	25.2	62.94	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.59	8.82	3.4	0	16.81	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	23.86
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.9
Sód [mg]	10%	1410	526.87	225.18	481.63	43.2	1276.89	90
Potas [mg]	10%	4540	495.3	1558.02	414.85	0	2468.18	54
Wapń [mg]	10%	880	238.21	73.52	246.6	0	558.33	63
Fosfor [mg]	10%	563	411.58	452.55	328.86	0	1193	211
Magnez [mg]	10%	283.5	78	99.19	48.55	0	225.75	80
Żelazo [mg]	10%	6	3.15	2.79	1.47	0	7.42	125
Witamina A [µg]	25%	532	1.3	32.77	1.35	0	35.42	6
Witamina D [µg]	10%	10	0.89	0.6	0.16	0	1.66	17
witamina E [mg]	30%	8.6	1.31	1.02	0.79	0	3.13	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.3	0.27	0.2	0	0.79	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.58	0.44	0.48	0	1.51	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.47	6.76	1.46	0	9.69	89
Witamina C [mg]	55%	64	0.78	19.66	0.81	0	21.25	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.46	0.62	1.33	0.12	3.19	101

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	521.3	410.2	651.9	48.5	1632.2	64
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2191.6	1721.2	2740.8	204.3	6858.1	64
Białko [g]	10%	44.95	20.1	17.8	38.6	2.1	78.8	176
Tłuszcz [g]	10%	83.66	17.7	15.6	22.4	0.5	56.4	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	5.3	13.4	0.1	29.5	1275
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	7.5	6.4	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.2	1.3	1.4	0.2	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.5	77.2	69.3	0	199.1	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	72.16	52.31	75.82	10.26	210.57	53
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	2.54	5.12	5.71	7.02	20.4	26
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.94	5.71	3.94	2.97	16.57	68
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	26.51
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.9
Sód [mg]	10%	1410	481.45	103.74	525.01	521.1	1631.31	115
Potas [mg]	10%	4540	435.91	1340.89	547.78	702	3026.59	67
Wapń [mg]	10%	880	248.4	49.34	341.46	21.6	660.8	75
Fosfor [mg]	10%	563	337.14	286.44	561.87	51.3	1236.75	220
Magnez [mg]	10%	283.5	54.31	75.71	63.22	24.3	217.55	77
Żelazo [mg]	10%	6	1.66	2.46	1.86	1.35	7.35	123
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	33.29	1.35	37.12	73.12	13
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0.59	0.25	0	1.02	11
witamina E [mg]	30%	8.6	0.81	0.77	0.88	2.37	4.84	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.21	0.56	0.24	0.14	1.16	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.48	0.36	0.91	0.09	1.86	199
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.69	5.49	1.86	2.34	11.39	105
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	19.97	0.81	22.27	43.87	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.33	0.28	1.45	1.44	4.07	128

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	522	626.9	639	45.2	1833.2	72
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2194.9	2641.7	2692	191.1	7719.8	72
Białko [g]	10%	44.95	19.8	50.1	30	0.5	100.5	224
Tłuszcz [g]	10%	83.66	17.5	12.8	17.7	0.2	48.3	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	3.4	10.6	0	24.7	1069
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	0.3	4.9	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.1	0.7	1.3	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.5	50.1	52.5	0	155.2	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	72.88	84.5	91.55	11.33	260.27	67
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	10.1	12.96	21.44	4.47	48.99	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.4	13.6	3.4	2.09	22.5	94
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	17.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	19.45
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	62.81
Sód [mg]	10%	1410	481.63	205.83	513.31	36.72	1237.5	88
Potas [mg]	10%	4540	414.85	2087.41	421.69	177.6	3101.57	68
Wapń [mg]	10%	880	246.6	143.38	248.4	18.37	656.75	74
Fosfor [mg]	10%	563	328.86	467.4	322.56	17.38	1136.21	201
Magnez [mg]	10%	283.5	48.55	132.34	50.17	8.65	239.72	85
Żelazo [mg]	10%	6	1.47	3.49	1.56	0.33	6.85	115
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	131.08	1.35	604.07	737.86	139
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0	0.16	0	0.33	4
witamina E [mg]	30%	8.6	0.79	2.31	0.8	0.27	4.19	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.2	0.33	0.22	0.03	0.79	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.48	0.46	0.49	0.02	1.48	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.46	14.27	1.48	0.23	17.46	160
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	78.65	0.81	2.14	82.42	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.33	0.57	1.42	0.1	3.09	97

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	663.7	808.1	573.3	91	2136.3	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2781.5	3403.6	2409.2	384	8978.4	85
Białko [g]	10%	44.95	23.9	49.2	26.6	4.9	104.7	233
Tłuszcz [g]	10%	83.66	30.2	21.2	19.7	2.2	73.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	18.4	7	10.4	1.3	37.2	1605
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.5	1.8	5.5	0.6	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.5	0.9	2.3	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.1	147.2	96.4	8.6	389.4	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	75.74	109.37	75.16	13.04	273.32	69
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	9.51	28.96	2.25	9.72	50.45	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.51	8.79	5.59	0.45	18.36	77
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	29.44
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.83
Sód [mg]	10%	1410	497.28	217.09	534.07	68.31	1316.76	93
Potas [mg]	10%	4540	425.32	1230.46	643.2	322.65	2621.63	57
Wapń [mg]	10%	880	242.48	81.21	225.76	185.22	734.68	84
Fosfor [mg]	10%	563	354.35	294.33	334.18	137.16	1120.04	198
Magnez [mg]	10%	283.5	48.84	75.76	76.65	27.27	228.53	81
Żelazo [mg]	10%	6	1.91	3.02	2.27	0.21	7.43	124
Witamina A [µg]	25%	532	1.18	36.19	2.54	2.92	42.84	8
Witamina D [µg]	10%	10	0.51	0.69	0.13	0.03	1.37	13
witamina E [mg]	30%	8.6	1.16	1	1.12	0.08	3.38	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.22	0.24	0.29	0.05	0.8	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.57	0.41	0.37	0.24	1.6	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.53	3.97	1.6	0.27	7.38	67
Witamina C [mg]	55%	64	0.71	21.71	1.52	1.75	25.7	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.38	0.6	1.48	0.18	3.29	103

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	521.3	781.9	525.6	45.3	1874.2	74
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2191.6	3279.3	2210	190.5	7871.6	74
Białko [g]	10%	44.95	20.1	47.8	20.6	3	91.6	204
Tłuszcz [g]	10%	83.66	17.7	31.3	17.7	1.8	68.6	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	5.5	10.6	1	27.9	1204
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	9.2	4.9	0.5	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.2	5.3	1.3	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.5	44.7	52.5	7.2	157	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	72.16	81.73	72.65	4.23	230.78	59
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	2.54	6.35	2.54	3.69	15.13	19
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.94	9.21	3.4	0	16.56	69
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.2
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	46.15
Sód [mg]	10%	1410	481.45	166.93	480.91	34.2	1163.5	82
Potas [mg]	10%	4540	435.91	1509.61	421.69	109.8	2477.02	54
Wapń [mg]	10%	880	248.4	70.1	248.4	92.7	659.6	75
Fosfor [mg]	10%	563	337.14	411.54	322.56	66.6	1137.84	202
Magnez [mg]	10%	283.5	54.31	98.44	50.17	9	211.93	75
Żelazo [mg]	10%	6	1.66	2.45	1.56	0.09	5.77	97
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	31.56	1.35	0	34.26	6
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0	0.16	0.02	0.36	4
witamina E [mg]	30%	8.6	0.81	4.06	0.8	0.02	5.71	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.21	0.27	0.22	0.02	0.73	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.48	0.3	0.49	0.11	1.39	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.69	12.75	1.48	0.07	16.01	148
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	18.93	0.81	0	20.55	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.33	0.46	1.33	0.09	2.9	92

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	583.8	984.4	533.8	181.5	2283.7	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2450	4140.7	2244.8	767.4	9603	90
Białko [g]	10%	44.95	22	48.2	21.5	6	97.9	218
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23	31.9	17.9	3.3	76.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.6	9.1	10.8	2	33.7	1452
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.4	11.7	5	0	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.1	3.9	1.1	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.6	50.9	54	0	359.6	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	74.27	129.03	73.21	31.72	308.25	79
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	1.82	27.84	10.39	31.72	71.78	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.63	6.27	3.4	0	14.31	59
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	27.96
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	55.98
Sód [mg]	10%	1410	551.53	166.43	485.59	90	1293.56	91
Potas [mg]	10%	4540	534.98	1199.52	425.02	0	2159.53	47
Wapń [mg]	10%	880	258.58	286.58	255.05	0	800.22	91
Fosfor [mg]	10%	563	449.78	438.78	349.29	0	1237.86	220
Magnez [mg]	10%	283.5	81.44	73.06	49.36	0	203.87	72
Żelazo [mg]	10%	6	3.54	2.08	1.48	0	7.11	119
Witamina A [µg]	25%	532	1.74	20.26	1.35	0	23.36	4
Witamina D [µg]	10%	10	1.13	0.39	0.17	0	1.71	17
witamina E [mg]	30%	8.6	1.35	2.8	0.8	0	4.97	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.31	0.44	0.2	0	0.96	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.67	0.69	0.52	0	1.89	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.49	4.05	1.47	0	7.02	65
Witamina C [mg]	55%	64	1.04	12.15	0.81	0	14.01	22
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.53	0.46	1.34	0.25	3.23	101

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	980.1	576.3	634.7	63.1	2254.4	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	4135.9	2433.2	2673.6	267.1	9510	88
Białko [g]	10%	44.95	25.5	30.5	29.5	0.4	86.1	192
Tłuszcz [g]	10%	83.66	18.1	10	17.7	0.2	46.2	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	9.3	5.5	10.6	0	25.5	1102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.2	2.7	4.9	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.8	0.7	1.2	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	39.6	105.6	52.5	0	197.8	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	185.74	94.54	91.06	15.49	386.85	98
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	3.03	28.43	21.44	7.84	60.75	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	14.13	7.05	3.94	1.67	26.8	112
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	13.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	15.44
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	71.26
Sód [mg]	10%	1410	414.85	143.59	513.85	1.95	1074.26	75
Potas [mg]	10%	4540	641.65	2104.63	435.91	127.58	3309.79	73
Wapń [mg]	10%	880	86.4	85.45	248.4	4.5	424.75	49
Fosfor [mg]	10%	563	536.04	447.57	337.14	10.8	1331.55	236
Magnez [mg]	10%	283.5	107.77	126.17	54.31	3.6	291.86	103
Żelazo [mg]	10%	6	4.04	3.44	1.66	0.31	9.47	157
Witamina A [µg]	25%	532	0	50.03	1.35	19.58	70.97	13
Witamina D [µg]	10%	10	0.13	0.23	0.16	0	0.53	5
witamina E [mg]	30%	8.6	0.97	0.68	0.81	0.4	2.87	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.44	0.34	0.21	0.02	1.02	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.37	0.39	0.48	0.02	1.28	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	6.26	14.95	1.69	0.29	23.21	214
Witamina C [mg]	55%	64	0	30.02	0.81	3.2	34.04	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.15	0.39	1.42	0	2.68	84

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	550.9	712.7	523.8	45.3	1832.9	73
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2316.2	2993.5	2200.5	190.5	7700.9	73
Białko [g]	10%	44.95	22.1	56.8	17.5	3	99.5	222
Tłuszcz [g]	10%	83.66	18.6	27.2	19.2	1.8	67	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.8	9.3	10.6	1	31.9	1375
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.4	0.6	5.9	0.5	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	0.4	1.3	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	102.1	7.3	173.3	7.2	290	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	75.32	61.65	71.77	4.23	212.98	54
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	9.14	7.65	8.95	3.69	29.44	38
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.51	3.34	3.4	0	10.26	43
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.44
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	44.47
Sód [mg]	10%	1410	492.11	112.7	516.64	34.2	1155.66	82
Potas [mg]	10%	4540	411.77	1069.44	422.32	109.8	2013.34	44
Wapń [mg]	10%	880	231.86	176.27	229.86	92.7	730.7	83
Fosfor [mg]	10%	563	332.3	240.09	320.49	66.6	959.49	171
Magnez [mg]	10%	283.5	47.9	67.59	49.81	9	174.31	62
Żelazo [mg]	10%	6	1.88	1.53	2.2	0.09	5.71	96
Witamina A [µg]	25%	532	1.18	29.42	1.35	0	31.96	6
Witamina D [µg]	10%	10	0.4	0.02	0.74	0.02	1.2	11
witamina E [mg]	30%	8.6	0.89	0.37	0.95	0.02	2.24	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.22	0.18	0.21	0.02	0.64	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.53	0.3	0.51	0.11	1.46	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.51	3.16	1.42	0.07	6.18	57
Witamina C [mg]	55%	64	0.71	17.65	0.81	0	19.17	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.36	0.31	1.43	0.09	2.88	92

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	522	720.6	596.6	113.4	1952.7	75
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2194.9	3032.1	2503.4	481.9	8212.4	75
Białko [g]	10%	44.95	19.8	28.3	23.3	9.4	80.9	180
Tłuszcz [g]	10%	83.66	17.5	20.5	24.1	0	62.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	6.5	11.9	0	29.1	1256
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	7.6	7.9	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.1	1.9	2.2	0	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.5	76.5	299.8	0	428.9	144
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	72.88	110.35	73.8	18.9	275.94	71
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	10.1	2.87	1.5	18.9	33.38	43
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.4	9.54	4.59	0	17.53	73
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	23.08
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	56.94
Sód [mg]	10%	1410	481.63	85.29	565.12	32.4	1164.45	82
Potas [mg]	10%	4540	414.85	1937.25	531.75	0	2883.86	64
Wapń [mg]	10%	880	246.6	40.62	251.26	0	538.49	62
Fosfor [mg]	10%	563	328.86	451.33	466.48	0	1246.68	221
Magnez [mg]	10%	283.5	48.55	124.87	81.6	0	255.03	90
Żelazo [mg]	10%	6	1.47	3.87	3.78	0	9.13	153
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	41.35	1.3	0	44	8
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0.59	1.35	0	2.12	22
witamina E [mg]	30%	8.6	0.79	0.62	1.42	0	2.84	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.2	0.71	0.31	0	1.23	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.48	0.42	0.72	0	1.63	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.46	8.38	1.49	0	11.33	104
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	24.81	0.78	0	26.4	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.33	0.23	1.56	0.09	2.91	93

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	634.7	732.6	522	63.1	1952.6	76
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2673.6	3079.6	2194.9	267.1	8215.3	76
Białko [g]	10%	44.95	29.5	53	19.8	0.4	102.9	229
Tłuszcz [g]	10%	83.66	17.7	22.3	17.5	0.2	58	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	6.1	10.6	0	27.4	1183
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	8.2	4.9	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.2	4.7	1.1	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.5	167.4	52.5	0	272.5	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	91.06	86.03	72.88	15.49	265.47	68
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	21.44	13.49	10.1	7.84	52.89	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.94	12.63	3.4	1.67	21.65	90
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	21.8
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	61.76
Sód [mg]	10%	1410	513.85	278.65	481.63	1.95	1276.09	90
Potas [mg]	10%	4540	435.91	2335.52	414.85	127.58	3313.88	73
Wapń [mg]	10%	880	248.4	145.83	246.6	4.5	645.33	74
Fosfor [mg]	10%	563	337.14	653.62	328.86	10.8	1330.42	236
Magnez [mg]	10%	283.5	54.31	146.25	48.55	3.6	252.72	89
Żelazo [mg]	10%	6	1.66	4.99	1.47	0.31	8.45	141
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	136.73	1.35	19.58	159.01	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	1.92	0.16	0	2.26	23
witamina E [mg]	30%	8.6	0.81	3.12	0.79	0.4	5.14	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.21	0.43	0.2	0.02	0.87	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.48	0.73	0.48	0.02	1.73	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.69	13.29	1.46	0.29	16.74	154
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	82.03	0.81	3.2	86.86	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.42	0.77	1.33	0	3.19	100

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	1978.4	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	8321.5	78
Białko [g]	10%	44.95	94.7	211
Tłuszcz [g]	10%	83.66	62.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	29.6	1279
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	281.1	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	268.73	69
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	44.62	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	18.13	76
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	25
% energii z węglowodanów	10%	50	-	56
Sód [mg]	10%	1410	1259	89
Potas [mg]	10%	4540	2737.54	60
Wapń [mg]	10%	880	640.97	73
Fosfor [mg]	10%	563	1192.98	212
Magnez [mg]	10%	283.5	230.13	81
Żelazo [mg]	10%	6	7.47	125
Witamina A [µg]	25%	532	125.28	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.26	13
witamina E [mg]	30%	8.6	3.93	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.9	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.58	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	12.64	116
Witamina C [mg]	55%	64	37.43	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	3.14	99