Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 12.08.- 21.08. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-08-12
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 - Środa, 2026-08-12			
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 (**pszenica, żyto**) 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. sałatka makaronowa z wędliną na jogurcie (J ML GL) 150.00g składniki: **makaron świderki (gl)** 52% [składniki: **mąka pszenna (GL)**, woda, kurkuma], Polędwica sopocka 31%, Kukurydza konserwowa 10%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 5% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Pietruszka liście 1% 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 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% 2. schab gotowany (SEL) 120.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 83%, Marchew 8%, **seler korzeniowy (sel)** 8% [składniki:] 3. **Kasza jęczmienna perłowa, gotowana (GL)** 150.00g 4. Buraki gotowane doprawiane 150.00g składniki: Burak 98%, Cukier 2% 5. kompot z jabłek 200.00g 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. Polędwica sopocka 40.00g 5. Miód pszczeli 25.00g 6. Arbuz 150.00g 7. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. Koktajl bananowy (ML) 150.00g składniki: **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 80% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Banan 20%

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-08-13			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Makaron gotowany na mleku 2% (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania (**pszenica, żyto**) 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. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 7. Gruszka 100.00g 8. Sałata 20.00g	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. kurczak gotowany w sosie pomidorowo-brzoskwiniowym (GL) 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 54%, Brzoskwinia w syropie 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 13%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 3. Ryż biały, gotowany 150.00g 4. kompot z jabłek 200.00g 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. pasta z drobiu gotowanego i warzyw (SEL) 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 67%, **seler korzeniowy (sel)** 17% [składniki:], Marchew 8%, **ketchup łagodny (sel)** 8% [składniki: pomidory (145g na 100g produktu) cukier, skrobia modyfikowana, sól, kwas octowy, przyprawy, ekstrakt z przypraw, aromat, może zawierać **seler**] 5. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 6. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. Jabłko 150.00g 2. **Biszkopty okrągłe (J GL)** 30.00g
Dzień: 3 - Piątek, 2026-08-14			
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 (**pszenica, żyto**) 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 z indyka 40.00g 6. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 7. Banan 100.00g 8. Sałata 20.00g	1. Zupa pomidorowa z makaronem (GL ML SEL) 300.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 30%, **seler korzeniowy (sel)** 15% [składniki:], **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 9% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Cebula 3%, **makaron świderki (gl)** 3% [składniki: **mąka pszenna (GL)**, woda, kurkuma], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 2%, **masło ekstra (ml)** 2%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1% 2. Klopsy rybne, gotowane (GL R J) 120.00g składniki: **mintaj , filet (r)** 73%, Marchew 11%, **jaja gotowane (j)** 5%, **bułka tarta (gl)** 4% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], Pietruszka korzeń 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:] 3. Brokuły gotowane 150.00g 4. Ziemniaki gotowane 200.00g 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. Polędwica z indyka 40.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 30.00g 6. Kiwi 70.00g	1. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*]

Dzień: 4 - Sobota, 2026-08-15			
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 (**pszenica, żyto**) 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. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 6. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 7. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 8. Arbuz 150.00g	1. zupa brokułowa na jogurcie (SEL GL ML) 300.00g składniki: Ziemniaki późne 33%, Brokuły 27%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 7%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 7% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Marchew 3%, **seler korzeniowy (sel)** 3% [składniki:], Pietruszka korzeń 3% 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. marchew gotowana 150.00g 4. Ziemniaki gotowane 200.00g 5. Herbata rumiankowa 200.00g 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. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 5. Miód pszczeli 25.00g 6. Banan 100.00g	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]
Dzień: 5 - Niedziela, 2026-08-16			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Makaron gotowany na mleku 2% (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania (**pszenica, żyto**) 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. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 6. Polędwica sopocka 40.00g 7. Sałata 20.00g 8. Kiwi 70.00g	1. barszcz biały (SEL ML GL) 300.00g składniki: Ziemniaki średnie 53%, Porcja rosołowa z kurczaka 18%, Marchew 11%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 7%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 7% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:], Majeranek suszony 1%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 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. Jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon 2% 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. Jogurt pitny JAGR (**mleko**) 250.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-08-17			
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 (**pszenica, żyto**) 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. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 8. Pomarańcza 100.00g	1. zupa owocowa z kaszką manna (GL) 300.00g składniki: Woda do picia 63%, Wiśnie 13%, Kasza manna (**pszenica**) 13%, Kisiel truskawkowy GELLWE 5%, Owocowa Spiżarnia Malina Syrop owocowy Herbapol 5%, Cukier 1% 2. Pieczeń rzymska wieprzowa (J GL) 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 76%, **jaja kurze całe (j)** 13%, **bułka tarta (gl)** 10% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], Cebula 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Czosnek 0% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Sałata zielona z sosem jogurtowym (ML) 150.00g składniki: Sałata 71%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 27% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Cukier 2% 5. 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. sałatka kalafiorowa dietetyczna (J ML) 150.00g składniki: Pomidor 42%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 25% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Kalafior 17%, Kukurydza Gold Dawtona 8%, **jaja gotowane (j)** 8% 5. Polędwica sopocka 40.00g	1. Banan 100.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2026-08-18			
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 (**pszenica, żyto**) 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 z indyka 40.00g 6. Miód pszczeli 25.00g 7. Arbuz 150.00g 8. Sałata 20.00g	1. Zupa selerowa (sel) 300.00g składniki: Ziemniaki wczesne 69%, **seler korzeniowy (sel)** 20% [składniki:], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 2%, Por 2%, **masło ekstra (ml)** 2%, Pietruszka liście 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. Ryż biały, gotowany 150.00g 4. kompot z jabłek 200.00g składniki: Woda do picia 75%, Jabłko 25% 5. sos jarzynowy (SEL GL) 20.00g składniki: Marchew 59%, **seler korzeniowy (sel)** 20% [składniki:], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 20%, Pietruszka liście 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. 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. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 6. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g

Dzień: 8 - Środa, 2026-08-19			
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 (**pszenica, żyto**) 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 gotowane (J)** 50.00g 6. Polędwica sopocka 40.00g 7. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 8. Grejpfrut 100.00g	1. Barszcz czerwony zabielany z makaronem (GL ML SEL) 300.00g składniki: Burak 37%, **makaron świderki (gl)** 27% [składniki: **mąka pszenna (GL)**, woda, kurkuma], Marchew 16%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 11% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 3%, Cytryna 3%, **masło ekstra (ml)** 3%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0% 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. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Buraki gotowane doprawiane 150.00g składniki: Burak 98%, Cukier 2% 5. Herbata rumiankowa 200.00g 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. **Chleb graham (GL)** 30.00g [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] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sół, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 6. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 7. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*]

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-08-20			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Makaron gotowany na mleku 2% (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania (**pszenica, żyto**) 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. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Sałata 20.00g	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. rolada drobiowa z brokułem - gotowana 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 83%, Brokuły 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 (**mleko**) 80% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4 % (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól], Jabłko 20% 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. Szynka z indyka 30.00g 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 6. Arbuz 150.00g	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]
Dzień: 10 - Piątek, 2026-08-21			
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 (**pszenica, żyto**) 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 gotowane (J)** 50.00g 6. Polędwica sopocka 40.00g 7. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 8. Banan 100.00g	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. 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. 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%	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) 120.00g składniki: Woda do picia 62%, **mintaj , filet (r)** 31%, Marchew 6%, przyprawa do ryb 0% [składniki: sól, cukier, czosnek, cebula, pieprz, imbir, bazylia, koperek, papryka słodka, kurkuma, koper owoc, kwas cytrynowy, pieprz cayenne.] 5. jarzyny gotowane 150.00g składniki: Kalafior 33%, Brokuły 33%, Marchew 33%	1. Banan 100.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2026-08-12

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	960.6	1058.3	525.9	91	2635.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	4046	4454.7	2213.5	384	11098.3	105
Białko [g]	10%	44.95	39.1	56.8	15.4	4.9	116.3	259
Tłuszcz [g]	10%	83.66	26	26.8	16	2.2	71.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.6	7.9	8.8	1.3	31.8	1371
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8	6.6	4.9	0.6	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.2	2.8	1.1	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.2	209.3	56.1	8.6	361.4	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	146.24	156.73	81.57	13.04	397.59	101
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	24.19	20.78	12.39	9.72	67.09	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.78	18.99	3.37	0.45	30.62	128
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	17.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	24.23
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	57.99
Sód [mg]	10%	1410	910.77	278.99	687.42	68.31	1945.49	139
Potas [mg]	10%	4540	937.96	1706.1	475.06	322.65	3441.78	76
Wapń [mg]	10%	880	458.21	177.39	40.18	185.22	861.01	98
Fosfor [mg]	10%	563	591.41	690.71	179.55	137.16	1598.83	284
Magnez [mg]	10%	283.5	111.85	141.31	39.24	27.27	319.68	113
Żelazo [mg]	10%	6	3.16	7.58	2.14	0.21	13.11	219
Witamina A [µg]	25%	532	9.54	27.59	11.51	2.92	51.57	10
Witamina D [µg]	10%	10	0.37	1.23	0.27	0.03	1.92	19
witamina E [mg]	30%	8.6	1.38	1.53	0.8	0.08	3.8	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.69	1.17	0.51	0.05	2.44	260
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.75	0.68	0.18	0.24	1.86	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.52	12.05	3.8	0.27	20.65	190
Witamina C [mg]	55%	64	5.72	16.55	6.9	1.75	30.94	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.52	0.77	1.9	0.18	4.86	153

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2026-08-13

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	712	1096.4	534.3	170.8	2513.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2996.4	4622.9	2250.3	721.5	10591.3	99
Białko [g]	10%	44.95	27.4	51.1	28.9	2.7	110.3	245
Tłuszcz [g]	10%	83.66	21.5	24.7	15	2.4	63.7	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.7	4.4	8.3	0.4	25.9	1119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6	7	3.9	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.5	4.3	1.5	0.1	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	66.6	42.4	83.8	0	192.9	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	105.01	173.46	72.73	36.04	387.25	99
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	30.28	17.68	21.08	22.81	91.86	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.77	12.18	3.97	3.05	24.98	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	21.41
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	63.05
Sód [mg]	10%	1410	563.11	174.88	518.26	43.74	1300	92
Potas [mg]	10%	4540	817.84	1132.87	362.32	180.9	2493.94	55
Wapń [mg]	10%	880	478.79	93.16	34.26	5.4	611.62	70
Fosfor [mg]	10%	563	494.84	454.74	99.72	12.15	1061.45	189
Magnez [mg]	10%	283.5	81.52	81.33	31.18	4.05	198.09	70
Żelazo [mg]	10%	6	2.21	3.05	1.38	0.4	7.06	118
Witamina A [µg]	25%	532	11.31	22.65	1.23	10.35	45.55	8
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	0	0.1	0	0.3	3
witamina E [mg]	30%	8.6	1.25	4.04	0.71	0.51	6.52	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.3	0.24	0.14	0.04	0.73	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.83	0.29	0.1	0.03	1.26	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.8	11.42	1.43	0.21	14.87	137
Witamina C [mg]	55%	64	6.78	13.59	0.74	6.2	27.33	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.56	0.48	1.43	0.12	3.25	102

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2026-08-14

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	742.6	533.4	447.7	54	1777.8	70
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3122.5	2251	1882.2	227.2	7483	70
Białko [g]	10%	44.95	30.3	30.6	12.9	3.8	77.8	174
Tłuszcz [g]	10%	83.66	24.7	6.6	14.4	1.8	47.7	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.3	3	8.1	1	25.6	1105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.8	1.4	4.2	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.9	1	1.4	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	206.1	84.3	52.2	7.2	349.9	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	102.16	95.68	68.89	5.58	272.32	69
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	35.07	39.96	16.62	3.78	95.44	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.19	15.79	5.04	0	26.04	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.09
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	55.02
Sód [mg]	10%	1410	872.35	285.6	689.08	56.7	1903.74	135
Potas [mg]	10%	4540	1181.08	2487.18	499.72	180	4347.99	96
Wapń [mg]	10%	880	452.42	225.02	46.17	153	876.62	99
Fosfor [mg]	10%	563	562.43	589.2	179.28	109.8	1440.71	257
Magnez [mg]	10%	283.5	114.19	167.87	50.35	15.3	347.71	122
Żelazo [mg]	10%	6	3.05	4.45	1.81	0.09	9.4	157
Witamina A [µg]	25%	532	17.22	162.12	43.26	0.75	223.36	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.8	0.19	0.12	0.02	1.15	11
witamina E [mg]	30%	8.6	1.34	4.27	0.85	0.02	6.48	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.31	0.42	0.15	0.03	0.94	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.94	0.54	0.16	0.18	1.83	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.46	7.13	3.02	0.11	13.73	126
Witamina C [mg]	55%	64	7.25	97.27	22.88	0.44	127.86	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.42	0.79	1.91	0.15	4.75	150

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2026-08-15

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	900.3	720.1	537.2	45.3	2203.1	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3773.5	3027.9	2263.1	190.5	9255.1	86
Białko [g]	10%	44.95	37.3	38.3	14.2	3	92.9	207
Tłuszcz [g]	10%	83.66	40.7	23.2	14.4	1.8	80.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	19.9	3.3	8.7	1	33	1426
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.5	9.3	3.9	0.5	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.5	5.4	1	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116.2	46.3	39.6	7.2	209.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	97.95	93.06	89.78	4.23	285.03	73
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	28.51	17.32	19.86	3.69	69.38	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.93	7.53	4.5	0	15.96	67
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.45
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	48.68
Sód [mg]	10%	1410	1004.87	98.93	429.93	34.2	1567.94	110
Potas [mg]	10%	4540	836.09	1931.71	561.1	109.8	3438.71	75
Wapń [mg]	10%	880	451.73	99.82	65.92	92.7	710.18	80
Fosfor [mg]	10%	563	496.22	445.47	188.64	66.6	1196.93	213
Magnez [mg]	10%	283.5	71.77	118.46	61.2	9	260.43	92
Żelazo [mg]	10%	6	2.32	3	1.9	0.09	7.33	123
Witamina A [µg]	25%	532	13.9	86.53	7.01	0	107.45	20
Witamina D [µg]	10%	10	0.44	0	0.13	0.02	0.6	5
witamina E [mg]	30%	8.6	1.09	4.53	0.85	0.02	6.5	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.37	0.35	0.17	0.02	0.92	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.84	0.38	0.33	0.11	1.67	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.94	13.71	1.8	0.07	17.53	162
Witamina C [mg]	55%	64	8.34	51.92	4.2	0	64.47	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.79	0.27	1.19	0.09	3.91	124

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2026-08-16

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	709.6	700.9	488.1	181.5	2080.3	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2984.3	2957	2048.8	767.4	8757.8	82
Białko [g]	10%	44.95	27.9	37.6	18.9	6	90.6	202
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23.2	13.7	19.3	3.3	59.7	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.9	4.8	9.8	2	29.6	1278
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.2	0.1	6.4	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	0.6	1.4	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	83.2	1.5	183	0	267.8	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	99.8	111.29	61.3	31.72	304.13	77
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	26.2	14.66	11.49	31.72	84.08	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.2	9.49	3.37	0	18.07	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	24.88
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	58.58
Sód [mg]	10%	1410	817.27	108.8	733.09	90	1749.17	124
Potas [mg]	10%	4540	988.3	1749.35	512.86	0	3250.52	72
Wapń [mg]	10%	880	455.3	75.21	56.16	0	586.67	67
Fosfor [mg]	10%	563	498.26	250.62	249.3	0	998.19	178
Magnez [mg]	10%	283.5	88.81	94.84	42.61	0	226.27	79
Żelazo [mg]	10%	6	2.52	2.77	2.74	0	8.04	134
Witamina A [µg]	25%	532	38.31	52.5	11.25	0	102.06	19
Witamina D [µg]	10%	10	0.34	0	0.89	0	1.24	12
witamina E [mg]	30%	8.6	1.1	0.89	0.98	0	2.99	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.57	0.32	0.53	0	1.43	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.73	0.25	0.35	0	1.34	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.19	5.17	3.78	0	13.14	120
Witamina C [mg]	55%	64	22.98	34.07	6.74	0	63.81	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.27	0.3	2.03	0.25	4.37	138

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-08-17

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	772.9	661.9	446.7	87.5	1969.3	77
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3255.3	2784.9	1874.4	371	8285.7	77
Białko [g]	10%	44.95	36.1	25.5	17.6	0.9	80.2	178
Tłuszcz [g]	10%	83.66	21.6	20.8	17.6	0.2	60.3	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.2	7.2	9.5	0.1	29.1	1257
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.3	9.8	5.5	0	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	1.8	1.3	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	79.2	111.2	90.5	0	281.1	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	111.22	95.53	56.55	21.15	284.47	71
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	37.23	36.48	5.32	17.28	96.32	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.66	4.9	4.49	1.53	16.6	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	13.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	22.96
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	63.52
Sód [mg]	10%	1410	858.4	131.38	745.46	0.9	1736.15	123
Potas [mg]	10%	4540	939.07	1285.31	575.52	355.5	3155.42	70
Wapń [mg]	10%	880	457.1	116.61	100.59	5.4	679.72	77
Fosfor [mg]	10%	563	496.28	355.47	241.42	18	1111.18	197
Magnez [mg]	10%	283.5	94.93	85.98	49.25	29.7	259.87	90
Żelazo [mg]	10%	6	2.31	3.37	2.32	0.36	8.37	140
Witamina A [µg]	25%	532	45.27	45.08	23.99	6.75	121.1	23
Witamina D [µg]	10%	10	0.19	0.81	0.44	0	1.45	14
witamina E [mg]	30%	8.6	1.06	0.79	1.3	0.18	3.35	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.33	0.65	0.49	0.03	1.52	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.68	0.54	0.3	0.08	1.62	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.38	5.43	4.21	0.42	13.45	124
Witamina C [mg]	55%	64	24.08	27.05	14.39	4.05	69.58	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.38	0.36	2.07	0	4.34	137

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-08-18

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	750	959.5	468.4	113.4	2291.5	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3156.7	4045.3	1968.1	481.9	9652.1	89
Białko [g]	10%	44.95	27.3	32.6	26.2	9.4	95.6	213
Tłuszcz [g]	10%	83.66	22.6	21.7	16.7	0	61.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.3	3.9	9.3	0	25.6	1108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.8	10.4	4.4	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.2	5.7	1.6	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	78.8	55.3	89.9	0	224.1	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	111.81	163.86	55.16	18.9	349.74	90
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	21.05	9.1	3.33	18.9	52.38	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.26	11.14	3.97	0	20.38	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	19.96
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	59.07
Sód [mg]	10%	1410	821.16	138.52	501.7	32.4	1493.78	106
Potas [mg]	10%	4540	1024.56	1604.4	403	0	3031.98	67
Wapń [mg]	10%	880	443.45	75.67	68.1	0	587.22	67
Fosfor [mg]	10%	563	559.48	543.95	181.44	0	1284.88	228
Magnez [mg]	10%	283.5	111.1	110.67	34.42	0	256.2	90
Żelazo [mg]	10%	6	3.12	3.45	1.45	0	8.03	134
Witamina A [µg]	25%	532	21.93	40.05	1.23	0	63.22	12
Witamina D [µg]	10%	10	0.19	0.03	0.13	0	0.36	3
witamina E [mg]	30%	8.6	1.35	4.55	0.73	0	6.64	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.45	0.31	0.15	0	0.92	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.73	0.32	0.25	0	1.31	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.36	13.61	1.49	0	18.47	170
Witamina C [mg]	55%	64	10.08	24.03	0.74	0	34.85	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.28	0.38	1.39	0.09	3.73	119

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-08-19

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	753.5	836.1	656.4	54	2300.2	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3165.6	3518.9	2746.7	227.2	9658.6	91
Białko [g]	10%	44.95	34.3	32.4	23.5	3.8	94.2	209
Tłuszcz [g]	10%	83.66	27.5	23.2	33	1.8	85.6	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.2	9.9	15.7	1	40.9	1765
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.1	9.3	3.9	0.5	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.9	1.5	1.2	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	259.7	96.8	39.6	7.2	403.3	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	94.64	130.14	68.15	5.58	298.52	75
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	24.37	38.25	2.85	3.78	69.25	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.23	11.64	3.86	0	20.74	87
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.3
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	47.5
Sód [mg]	10%	1410	881.21	244.42	976.63	56.7	2158.97	152
Potas [mg]	10%	4540	1052	1963.35	231.97	180	3427.33	75
Wapń [mg]	10%	880	452.09	184.63	63.72	153	853.45	96
Fosfor [mg]	10%	563	570.38	315.07	191.61	109.8	1186.86	211
Magnez [mg]	10%	283.5	89.41	110.55	37.39	15.3	252.66	89
Żelazo [mg]	10%	6	3.37	6.24	1.66	0.09	11.37	190
Witamina A [µg]	25%	532	32.65	48.42	0	0.75	81.82	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.19	0.66	0.13	0.02	2.01	20
witamina E [mg]	30%	8.6	1.41	0.73	0.77	0.02	2.95	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.6	0.55	0.18	0.03	1.37	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.92	0.49	0.25	0.18	1.86	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.04	5.53	1.67	0.11	11.37	104
Witamina C [mg]	55%	64	19.59	29.05	0	0.44	49.09	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.44	0.67	2.71	0.15	5.39	169

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-08-20

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	715.9	720.6	443	45.3	1925	75
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3011.5	3033.1	1864.8	190.5	8100.1	75
Białko [g]	10%	44.95	33.5	57.9	12	3	106.6	238
Tłuszcz [g]	10%	83.66	22.3	22	13.1	1.8	59.3	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.9	6.8	7.7	1	28.6	1237
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.3	0.8	3.5	0.5	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	0.5	1	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.5	59.5	49.1	7.2	203.4	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	98.22	74.45	70.98	4.23	247.89	63
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	24.51	26.56	21.25	3.69	76.02	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.36	3.92	3.59	0	13.88	58
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	29.52
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	48.28
Sód [mg]	10%	1410	784.06	140.1	578.47	34.2	1536.84	109
Potas [mg]	10%	4540	1014.85	1501.76	451.57	109.8	3077.99	67
Wapń [mg]	10%	880	470.96	190.99	37.97	92.7	792.64	91
Fosfor [mg]	10%	563	564.41	458.35	156.32	66.6	1245.7	221
Magnez [mg]	10%	283.5	88.54	101.84	39.82	9	239.2	84
Żelazo [mg]	10%	6	2.48	2.08	1.78	0.09	6.44	108
Witamina A [µg]	25%	532	19.02	43.94	16.74	0	79.7	15
Witamina D [µg]	10%	10	0.23	0.02	0.12	0.02	0.41	3
witamina E [mg]	30%	8.6	1.48	0.81	0.76	0.02	3.07	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.34	0.26	0.24	0.02	0.86	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.88	0.44	0.16	0.11	1.61	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.04	13.73	3.16	0.07	21.01	193
Witamina C [mg]	55%	64	9.07	28.94	8.28	0	46.3	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.17	0.38	1.6	0.09	3.84	122

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-08-21

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	776.6	891.7	397.9	87.5	2153.8	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3265	3761.1	1671.3	371	9068.6	84
Białko [g]	10%	44.95	32.3	54	15.1	0.9	102.4	228
Tłuszcz [g]	10%	83.66	26.5	18.9	13	0.2	58.7	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14	7.4	7.7	0.1	29.4	1269
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.6	2.1	3.3	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	0.3	1.2	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	210.1	25.7	57.3	0	293.2	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	104.54	131.48	58.5	21.15	315.68	81
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	35.59	31.2	5.63	17.28	89.71	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.94	10.34	7.03	1.53	23.86	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	20.54
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	64.4
Sód [mg]	10%	1410	869.83	286.96	502.42	0.9	1660.13	118
Potas [mg]	10%	4540	1161.28	1044.79	681.08	355.5	3242.66	72
Wapń [mg]	10%	880	452.42	470.78	76.12	5.4	1004.73	114
Fosfor [mg]	10%	563	568.73	455.57	238.38	18	1280.69	227
Magnez [mg]	10%	283.5	108.97	77.58	65.72	29.7	281.98	98
Żelazo [mg]	10%	6	3.14	1.44	2.33	0.36	7.27	121
Witamina A [µg]	25%	532	9.57	17.92	58.46	6.75	92.71	17
Witamina D [µg]	10%	10	0.95	0.11	0.13	0	1.2	12
witamina E [mg]	30%	8.6	1.3	0.84	1.6	0.18	3.94	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.58	0.17	0.25	0.03	1.05	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.94	0.78	0.22	0.08	2.04	218
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.24	1.51	2.42	0.42	8.6	79
Witamina C [mg]	55%	64	5.74	10.75	35.07	4.05	55.62	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.41	0.79	1.39	0	4.15	132

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	2185	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	9195	86
Białko [g]	10%	44.95	96.7	215
Tłuszcz [g]	10%	83.66	64.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	30	1294
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	278.6	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	314.26	80
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	79.15	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	21.11	89
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	25
% energii z węglowodanów	10%	50	-	57
Sód [mg]	10%	1410	1705.22	121
Potas [mg]	10%	4540	3290.83	73
Wapń [mg]	10%	880	756.39	86
Fosfor [mg]	10%	563	1240.54	221
Magnez [mg]	10%	283.5	264.21	93
Żelazo [mg]	10%	6	8.64	144
Witamina A [µg]	25%	532	96.86	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.06	10
witamina E [mg]	30%	8.6	4.62	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	1.22	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.64	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	15.28	141
Witamina C [mg]	55%	64	56.98	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	4.26	135