Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 12.08.- 21.08. dieta łatwostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania (**pszenica, żyto**) 2% 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] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. 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% 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] 6. 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. Woda do picia 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 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] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Polędwica sopocka 40.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 30.00g 6. Arbuz 150.00g 7. 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 - Czwartek, 2026-08-13			
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 (**pszenica, żyto**) 2% 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] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 5. Polędwica sopocka 30.00g 6. Grejpfrut 100.00g 7. 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. Woda do picia 200.00g 5. Surówka z marchewki 150.00g składniki: Marchew 95%, Cukier 5%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 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] 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 naturalny 2% tłuszczu (ML)** 150.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*] 6. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. Sok pomidorowy 300.00g
Dzień: 3 - Piątek, 2026-08-14			
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 (**pszenica, żyto**) 2% 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] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Polędwica z indyka 40.00g 5. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 6. Banan 100.00g 7. 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. surówka colesław 150.00g składniki: Marchew 56%, Kapusta czerwona 37%, Cebula 4%, Kapusta biała 4% 4. Ziemniaki gotowane 200.00g 5. Herbata miętowa 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 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] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Polędwica z indyka 40.00g 5. Polędwica z indyka 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. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania (**pszenica, żyto**) 2% 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] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 6. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 7. 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. Surówka z marchewki 150.00g składniki: Marchew 95%, Cukier 5% 4. Ziemniaki gotowane 200.00g 5. Herbata rumiankowa 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 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] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 5. Szynka z indyka 40.00g 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. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania (**pszenica, żyto**) 2% 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] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **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] 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. Sałata 20.00g 7. 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. surówka z kapusty pekińskiej na oleju 150.00g składniki: Kapusta pekińska 69%, Marchew 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet spirytusowy 3%, Pietruszka liście 2%, Cukier 1% 5. Woda do picia 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 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] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. Arbuz 150.00g	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-08-17			
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 (**pszenica, żyto**) 2% 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] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 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*] 5. Polędwica z indyka 40.00g 6. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 7. Pomarańcza 100.00g	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. 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 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] 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. Sok pomidorowy 100.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2026-08-18			
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 (**pszenica, żyto**) 2% 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] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Polędwica z indyka 40.00g 5. **Ser gouda tłusty (ML)** 40.00g [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato] 6. Arbuz 150.00g 7. 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. Woda do picia 200.00g 5. kalafior z pomidorem i sosem jogurtowym (ML) 150.00g składniki: Kalafior 65%, Pomidor 20%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 13% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 1%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 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] 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 naturalny 2% tłuszczu (ML)** 150.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*]

Dzień: 8 - Środa, 2026-08-19			
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 (**pszenica, żyto**) 2% 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] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 7. 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	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 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] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sół, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 6. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. **Jogurt 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. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania (**pszenica, żyto**) 2% 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] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Szynka z indyka 40.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 6. Jabłko 150.00g 7. 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. Woda do picia 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 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] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Szynka z indyka 30.00g 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] 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. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania (**pszenica, żyto**) 2% 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] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 7. 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. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 150.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**] 4. Surówka z marchewki 150.00g składniki: Marchew 95%, Cukier 5%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 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] 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. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 6. Ogórek 50.00g	1. Sok wielowarzywny 300.00g

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	832.5	1035.9	489.7	81	2439.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3499.6	4360.5	2058	340.8	10259.1	96
Białko [g]	10%	44.95	34.6	56.7	20.4	5.8	117.5	261
Tłuszcz [g]	10%	83.66	28.4	26.6	17.3	2.7	75.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	15.8	7.9	9.6	1.6	35	1509
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.7	6.6	5.3	0.8	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	2.7	1.2	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	98.2	209.3	60.7	10.8	379.1	127
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	112.41	151.29	64.68	8.37	336.77	87
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	13.95	16.41	12.8	5.67	48.84	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.95	18.09	3.37	0	27.42	115
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	28.96
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.07
Sód [mg]	10%	1410	1065.96	278.25	697.72	85.05	2126.99	151
Potas [mg]	10%	4540	622.34	1645.84	495.22	270	3033.41	67
Wapń [mg]	10%	880	353.29	176.57	64.44	229.5	823.8	93
Fosfor [mg]	10%	563	507.96	686.66	237.24	164.7	1596.57	283
Magnez [mg]	10%	283.5	65.75	140.33	40.54	22.95	269.58	95
Żelazo [mg]	10%	6	2.17	7.49	1.99	0.13	11.79	196
Witamina A [µg]	25%	532	5.67	24.14	11.25	1.12	42.19	8
Witamina D [µg]	10%	10	0.4	1.23	0.3	0.04	1.98	19
witamina E [mg]	30%	8.6	1.05	1.36	0.82	0.03	3.27	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.54	1.16	0.52	0.05	2.28	243
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.52	0.66	0.28	0.27	1.75	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.16	11.98	3.8	0.17	20.13	185
Witamina C [mg]	55%	64	3.4	14.48	6.74	0.67	25.31	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.96	0.77	1.93	0.23	5.31	168

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	550.7	1145.1	501.9	48.5	2246.5	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2312.8	4828.1	2109.2	204.3	9454.6	89
Białko [g]	10%	44.95	25.2	52.2	25.2	2.1	105	233
Tłuszcz [g]	10%	83.66	20.3	24.7	17.7	0.5	63.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.6	4.5	9.9	0.1	26.2	1130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.2	7	4.7	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	4.4	1.6	0.2	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	70.7	42.4	94.6	0	207.8	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	69.01	186.23	62.2	10.26	327.7	85
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	18.17	22.96	7.85	7.02	56.01	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.94	15.89	3.97	2.97	27.78	117
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	23.66
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	57.7
Sód [mg]	10%	1410	691.54	279.08	570.91	521.1	2062.65	146
Potas [mg]	10%	4540	789.67	1433.41	632.32	702	3557.41	78
Wapń [mg]	10%	880	290.33	138.46	263.76	21.6	714.15	81
Fosfor [mg]	10%	563	395.84	491.62	264.42	51.3	1203.18	213
Magnez [mg]	10%	283.5	66.58	100.81	54.13	24.3	245.83	87
Żelazo [mg]	10%	6	1.94	3.6	1.52	1.35	8.41	140
Witamina A [µg]	25%	532	33.42	22.83	2.36	37.12	95.74	17
Witamina D [µg]	10%	10	0.3	0	0.14	0	0.44	4
witamina E [mg]	30%	8.6	1.06	4.37	0.74	2.37	8.56	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.45	0.29	0.19	0.14	1.08	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.58	0.34	0.37	0.09	1.41	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.21	11.89	1.61	2.34	19.07	176
Witamina C [mg]	55%	64	20.05	13.69	1.41	22.27	57.44	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.92	0.77	1.58	1.44	5.15	162

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	597.7	535	434	54	1620.8	63
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2511.3	2257.7	1822.8	227.2	6819.2	63
Białko [g]	10%	44.95	23.6	28.4	17	3.8	73	163
Tłuszcz [g]	10%	83.66	21.3	6.3	15.7	1.8	45.2	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.3	3	8.5	1	24	1035
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.8	1.4	4.8	0.5	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	1	1.7	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	193.2	84.3	66.2	7.2	350.9	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	80.02	99.25	58.23	5.58	243.09	61
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	27.09	43.02	6.71	3.78	80.61	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.76	16.58	4.29	0	25.64	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	26.38
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.25
Sód [mg]	10%	1410	798.37	344.4	894.82	56.7	2094.3	148
Potas [mg]	10%	4540	932.68	2330.88	565.33	180	4008.9	88
Wapń [mg]	10%	880	256.22	214.82	43.2	153	667.25	75
Fosfor [mg]	10%	563	398.81	541.95	225.18	109.8	1275.74	227
Magnez [mg]	10%	283.5	92.41	155.87	57.37	15.3	320.95	113
Żelazo [mg]	10%	6	2.74	3.9	1.84	0.09	8.57	144
Witamina A [µg]	25%	532	15.87	95.62	40.94	0.75	153.19	29
Witamina D [µg]	10%	10	0.77	0.19	0.14	0.02	1.14	11
witamina E [mg]	30%	8.6	1.2	3.93	0.8	0.02	5.96	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.25	0.42	0.16	0.03	0.88	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.68	0.46	0.19	0.18	1.52	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.17	7.04	4.05	0.11	14.38	132
Witamina C [mg]	55%	64	6.44	57.37	19.18	0.44	83.45	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.21	0.95	2.48	0.15	5.23	165

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	726.6	785.2	495.4	45.3	2052.6	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3041	3301.7	2084.4	190.5	8617.7	81
Białko [g]	10%	44.95	28.3	39.4	20.3	3	91.1	203
Tłuszcz [g]	10%	83.66	36.2	23.4	15	1.8	76.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	17.7	3.3	8.9	1	31.1	1341
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	9.3	4.1	0.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.1	5.6	1.2	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	53.7	46.1	60.4	7.2	167.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	73.37	110.08	71.93	4.23	259.62	66
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	21.5	26.9	19.44	3.69	71.54	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.38	12.09	4.5	0	19.98	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.72
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	46.51
Sód [mg]	10%	1410	920.41	202.85	648.67	34.2	1806.14	127
Potas [mg]	10%	4540	590.77	2286.76	690.07	109.8	3677.42	80
Wapń [mg]	10%	880	270.26	142.65	65.88	92.7	571.5	65
Fosfor [mg]	10%	563	329.15	483.45	259.2	66.6	1138.41	202
Magnez [mg]	10%	283.5	50.65	138.36	71.59	9	269.6	95
Żelazo [mg]	10%	6	1.61	3.61	1.92	0.09	7.23	121
Witamina A [µg]	25%	532	12.72	90.06	10.64	0	113.43	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.17	0	0.16	0.02	0.36	4
witamina E [mg]	30%	8.6	0.86	5.03	0.85	0.02	6.78	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.29	0.4	0.18	0.02	0.91	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.53	0.44	0.38	0.11	1.47	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.59	14.23	3.89	0.07	19.8	183
Witamina C [mg]	55%	64	7.63	54.04	4.05	0	65.72	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.55	0.56	1.8	0.09	4.51	143

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	601.4	682.4	488.1	45.3	1817.4	72
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2520.3	2872.9	2048.8	190.5	7632.6	72
Białko [g]	10%	44.95	24	38.6	18.9	3	84.6	188
Tłuszcz [g]	10%	83.66	26.9	18.1	19.3	1.8	66.2	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	15.3	5.1	9.8	1	31.4	1354
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.4	2.8	6.4	0.5	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	2	1.4	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	93.7	1.5	183	7.2	285.5	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	68.02	95.95	61.3	4.23	229.51	58
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	16.07	9.67	11.49	3.69	40.93	53
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.55	9.72	3.37	0	17.66	74
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.9
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	45.82
Sód [mg]	10%	1410	970.81	137.88	733.09	34.2	1875.99	133
Potas [mg]	10%	4540	727.12	1809.18	512.86	109.8	3158.97	69
Wapń [mg]	10%	880	352.88	127.44	56.16	92.7	629.18	71
Fosfor [mg]	10%	563	493.76	284.4	249.3	66.6	1094.06	195
Magnez [mg]	10%	283.5	68.38	111.28	42.61	9	231.28	81
Żelazo [mg]	10%	6	2.2	2.95	2.74	0.09	7.99	134
Witamina A [µg]	25%	532	34.39	68.19	11.25	0	113.83	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.37	0	0.89	0.02	1.29	13
witamina E [mg]	30%	8.6	1.05	1.61	0.98	0.02	3.68	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.5	0.33	0.53	0.02	1.38	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.51	0.28	0.35	0.11	1.27	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.84	5.46	3.78	0.07	13.17	121
Witamina C [mg]	55%	64	20.63	40.91	6.74	0	68.3	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.69	0.38	2.03	0.09	4.68	149

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	596.3	872.2	446.7	16.2	1931.5	76
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2506.3	3669.4	1874.4	68.1	8118.2	76
Białko [g]	10%	44.95	25.5	35.8	17.6	0.7	79.7	178
Tłuszcz [g]	10%	83.66	20.7	25.6	17.6	0.1	64.1	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.8	8.4	9.5	0	29.9	1292
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.1	9.9	5.5	0	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.5	2.3	1.3	0	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77.1	111.2	90.5	0	278.9	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	79.27	129.99	56.55	3.42	269.25	68
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	23.58	19.85	5.32	2.34	51.11	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.69	10.91	4.49	0.99	21.09	89
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.82
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	57.39
Sód [mg]	10%	1410	837.25	154.72	745.46	173.7	1911.15	135
Potas [mg]	10%	4540	939.61	2193.57	575.52	234	3942.72	87
Wapń [mg]	10%	880	488.6	128.91	100.59	7.2	725.31	83
Fosfor [mg]	10%	563	489.08	553.81	241.42	17.1	1301.42	231
Magnez [mg]	10%	283.5	90.34	143.62	49.25	8.1	291.31	103
Żelazo [mg]	10%	6	1.94	4.9	2.32	0.45	9.61	161
Witamina A [µg]	25%	532	45.04	52.18	23.99	12.37	133.6	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	0.81	0.44	0	1.46	14
witamina E [mg]	30%	8.6	0.93	1.04	1.3	0.79	4.08	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.32	0.85	0.49	0.04	1.71	182
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.69	0.64	0.3	0.03	1.68	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.03	9.11	4.21	0.78	17.15	158
Witamina C [mg]	55%	64	23.94	31.3	14.39	7.42	77.08	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.32	0.42	2.07	0.48	4.77	151

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	624.3	960.1	468.4	81	2134	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2619.2	4046.9	1968.1	340.8	8975.1	84
Białko [g]	10%	44.95	29.1	35	26.2	5.8	96.3	214
Tłuszcz [g]	10%	83.66	26	22	16.7	2.7	67.6	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	15.1	4.2	9.3	1.6	30.2	1306
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.9	10.5	4.4	0.8	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	5.7	1.6	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	91.8	56.7	89.9	10.8	249.4	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	70.02	161.27	55.16	8.37	294.83	75
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	20.11	7.63	3.33	5.67	36.74	47
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.64	12.08	3.97	0	19.7	83
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.13
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	48.78
Sód [mg]	10%	1410	1071.25	504.94	501.7	85.05	2162.96	154
Potas [mg]	10%	4540	734.41	1802.4	403	270	3209.83	71
Wapń [mg]	10%	880	532.34	113.55	68.1	229.5	943.49	107
Fosfor [mg]	10%	563	505.37	583.8	181.44	164.7	1435.31	255
Magnez [mg]	10%	283.5	72.07	124.35	34.42	22.95	253.8	89
Żelazo [mg]	10%	6	2.09	3.96	1.45	0.13	7.65	127
Witamina A [µg]	25%	532	20.37	91.95	1.23	1.12	114.68	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.24	0.03	0.13	0.04	0.46	3
witamina E [mg]	30%	8.6	1.04	4.65	0.73	0.03	6.46	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.31	0.4	0.15	0.05	0.92	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.56	0.43	0.25	0.27	1.54	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3	14.2	1.49	0.17	18.88	174
Witamina C [mg]	55%	64	9.14	55.17	0.74	0.67	65.73	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.97	1.4	1.39	0.23	5.4	171

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	579.8	830.1	587.8	54	2051.8	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2433.1	3493.3	2456.1	227.2	8609.8	81
Białko [g]	10%	44.95	25.3	32.2	21.6	3.8	83.1	185
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23	23.1	32.6	1.8	80.6	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12	9.9	15.6	1	38.6	1667
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.6	9.3	3.8	0.5	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	1.4	1	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197.1	96.7	39.6	7.2	340.7	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	70.07	128.94	53.35	5.58	257.95	66
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	17.36	38.18	2.58	3.78	61.9	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.69	11.59	2.97	0	19.26	81
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.22
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	45.67
Sód [mg]	10%	1410	796.75	243.39	859.45	56.7	1956.3	139
Potas [mg]	10%	4540	806.68	1957.59	195.25	180	3139.54	69
Wapń [mg]	10%	880	270.62	181.35	59.4	153	664.37	76
Fosfor [mg]	10%	563	403.31	312.13	167.04	109.8	992.28	177
Magnez [mg]	10%	283.5	68.29	109.99	30.37	15.3	223.95	79
Żelazo [mg]	10%	6	2.65	6.2	1.34	0.09	10.29	171
Witamina A [µg]	25%	532	31.47	48.33	0	0.75	80.55	15
Witamina D [µg]	10%	10	0.92	0.66	0.13	0.02	1.74	17
witamina E [mg]	30%	8.6	1.18	0.73	0.66	0.02	2.6	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.52	0.55	0.14	0.03	1.25	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.61	0.49	0.23	0.18	1.53	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.69	5.51	1.33	0.11	10.67	98
Witamina C [mg]	55%	64	18.88	29	0	0.44	48.33	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.21	0.67	2.38	0.15	4.89	154

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	567.4	692.8	483.3	45.3	1789	70
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2385.1	2915.1	2027.1	190.5	7518	70
Białko [g]	10%	44.95	26	57.9	15.6	3	102.7	229
Tłuszcz [g]	10%	83.66	18.8	22	20.3	1.8	63	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11	6.8	12.1	1	31	1339
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.2	0.8	5.8	0.5	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.4	0.5	1.2	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	74.5	59.5	72.6	7.2	214	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	76.31	67.51	61.1	4.23	209.16	53
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	24.1	20.04	11.53	3.69	59.37	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.93	3.92	3.37	0	13.23	55
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.05
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	44.01
Sód [mg]	10%	1410	710.8	139.44	805.27	34.2	1689.72	119
Potas [mg]	10%	4540	759.61	1501.76	445.63	109.8	2816.82	62
Wapń [mg]	10%	880	272.96	191.18	133.55	92.7	690.4	79
Fosfor [mg]	10%	563	407.09	458.35	309.15	66.6	1241.2	220
Magnez [mg]	10%	283.5	65.14	101.91	42.79	9	218.84	77
Żelazo [mg]	10%	6	2.08	2.09	1.86	0.09	6.13	103
Witamina A [µg]	25%	532	17.67	43.94	14.17	0	75.79	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.19	0.02	0.18	0.02	0.43	4
witamina E [mg]	30%	8.6	1.34	0.81	0.84	0.02	3.02	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.26	0.26	0.24	0.02	0.78	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.61	0.44	0.21	0.11	1.39	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.72	13.73	3.14	0.07	20.67	190
Witamina C [mg]	55%	64	8.26	26.36	6.74	0	41.38	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.97	0.38	2.23	0.09	4.22	133

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	631.7	939.8	378.5	73.1	2023.2	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2653.8	3962.3	1590.9	308.3	8515.4	80
Białko [g]	10%	44.95	25.6	55	13.3	2.7	96.7	215
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23.1	19.6	12.9	0.8	56.5	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.1	7.8	7.7	0.1	27.8	1200
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.6	2.3	3.3	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	0.5	1	0.3	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197.1	27.9	57.3	0	282.4	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	82.4	143.01	53.91	15.39	294.71	76
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	27.62	36.66	2.44	11.34	78.06	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.51	14.49	3.43	3.24	25.68	108
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	23.13
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	59.74
Sód [mg]	10%	1410	795.85	374.9	454.72	842.4	2467.89	175
Potas [mg]	10%	4540	912.88	1247.64	340.88	513	3014.41	66
Wapń [mg]	10%	880	256.22	470.72	39.22	43.2	809.38	91
Fosfor [mg]	10%	563	405.11	459.24	192.03	54	1110.39	198
Magnez [mg]	10%	283.5	87.19	84.28	46.82	32.4	250.7	89
Żelazo [mg]	10%	6	2.83	2	1.52	1.35	7.7	128
Witamina A [µg]	25%	532	8.22	18.62	3.19	27	57.03	12
Witamina D [µg]	10%	10	0.92	0.11	0.13	0	1.18	11
witamina E [mg]	30%	8.6	1.16	1.3	0.98	1	4.46	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.52	0.22	0.16	0.08	1	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.68	0.77	0.12	0.09	1.68	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.95	1.9	1.79	1.6	9.25	85
Witamina C [mg]	55%	64	4.93	11.17	1.91	16.2	34.22	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.21	1.04	1.26	2.34	6.16	195

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	2010.6	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	8452	79
Białko [g]	10%	44.95	93	207
Tłuszcz [g]	10%	83.66	65.8	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	30.5	1317
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	275.6	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	272.26	70
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	58.51	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	21.74	91
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	50	-	51
Sód [mg]	10%	1410	2015.41	143
Potas [mg]	10%	4540	3355.94	74
Wapń [mg]	10%	880	723.88	82
Fosfor [mg]	10%	563	1238.86	220
Magnez [mg]	10%	283.5	257.59	91
Żelazo [mg]	10%	6	8.54	143
Witamina A [µg]	25%	532	98	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	10
witamina E [mg]	30%	8.6	4.89	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	1.22	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.52	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	16.32	150
Witamina C [mg]	55%	64	56.69	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	5.03	159