Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 12.08.- 21.08. dieta o zmienionej konsystencji

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. **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. 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	1. makaron gotowany z twarogiem (ML GL) 200.00g 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% 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 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. 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. 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	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. 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	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]
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. **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. 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	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. **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. **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 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	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. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	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. **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. 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%	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. **Jaja gotowane (J)** 50.00g	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. **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. 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. marchew gotowana 150.00g	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. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 150.00g	1. Mus jabłkowo - brzoskwiniowy 2016 100.00g składniki: Jabłko 71%, Brzoskwinia 24%, Cukier 6%
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. **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 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. 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. 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	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. **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. 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. marchew gotowana 150.00g	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. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	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: 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. **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. rolada drobiowa z brokułem - gotowana 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 83%, Brokuły 17% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Kisiel o smaku truskawkowym WINIARY po przyrządzeniu w 100 ml (**mleko**) 150.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4 % (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól]	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. **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. **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. 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. 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)** 100.00g	1. Mus jabłkowo - brzoskwiniowy 2016 100.00g składniki: Jabłko 71%, Brzoskwinia 24%, Cukier 6%

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	557.4	972.4	667.1	81	2277.9	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2342.4	4091.9	2810.5	340.8	9585.8	89
Białko [g]	10%	44.95	22.9	54.3	29.8	5.8	112.9	251
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19.4	26.5	17.9	2.7	66.6	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11	7.9	10.6	1.6	31.2	1348
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.6	6.6	4.8	0.8	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.8	2.7	1.1	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	53.6	209.3	51	10.8	324.8	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	75.01	136.63	98.86	8.37	318.88	81
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	2.94	5.21	11.44	5.67	25.27	33
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.59	15.17	4.81	0	24.58	102
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	27.55
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	51.11
Sód [mg]	10%	1410	483.22	208.45	474.39	85.05	1251.12	89
Potas [mg]	10%	4540	486.3	1182.94	363.13	270	2302.38	51
Wapń [mg]	10%	880	259.36	118.11	201.25	229.5	808.23	91
Fosfor [mg]	10%	563	421.93	664.05	330.56	164.7	1581.25	281
Magnez [mg]	10%	283.5	76.65	116.26	42.9	22.95	258.77	91
Żelazo [mg]	10%	6	2.25	5.08	1.36	0.13	8.83	148
Witamina A [µg]	25%	532	1.3	13.06	1.26	1.12	16.75	2
Witamina D [µg]	10%	10	0.17	1.23	0.18	0.04	1.63	16
witamina E [mg]	30%	8.6	1.08	1.33	0.78	0.03	3.23	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.29	1.13	0.18	0.05	1.66	177
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.54	0.6	0.51	0.27	1.94	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.52	11.47	1.43	0.17	14.61	134
Witamina C [mg]	55%	64	0.78	7.83	0.76	0.67	10.05	15
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.34	0.57	1.31	0.23	3.12	98

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	525.6	1074.1	666.8	45.3	2311.9	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2210	4528.7	2808.8	190.5	9738.1	91
Białko [g]	10%	44.95	20.6	50.9	35.4	3	110	245
Tłuszcz [g]	10%	83.66	17.7	24.5	18.4	1.8	62.4	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	4.4	10.2	1	26.4	1139
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	7	4.9	0.5	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	4.3	1.8	0	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.5	42.4	96.8	7.2	199	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	72.65	168.01	92.02	4.23	336.92	86
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	2.54	13.32	21.04	3.69	40.6	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.4	11.28	4.4	0	19.09	79
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	27.86
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	51.41
Sód [mg]	10%	1410	480.91	173.5	568.12	34.2	1256.74	88
Potas [mg]	10%	4540	421.69	1072.46	588.76	109.8	2192.72	48
Wapń [mg]	10%	880	248.4	88.42	223.26	92.7	652.78	74
Fosfor [mg]	10%	563	322.56	450.68	255.24	66.6	1095.08	194
Magnez [mg]	10%	283.5	50.17	78.88	50.98	9	189.04	67
Żelazo [mg]	10%	6	1.56	2.81	1.6	0.09	6.06	102
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	19.2	2.58	0	23.14	4
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0	0.13	0.02	0.32	3
witamina E [mg]	30%	8.6	0.8	3.87	0.85	0.02	5.55	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.22	0.23	0.22	0.02	0.69	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.49	0.28	0.35	0.11	1.24	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.48	11.35	1.58	0.07	14.5	134
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	11.52	1.55	0	13.88	21
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.33	0.48	1.57	0.09	3.14	100

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	523.8	430.5	521.3	54	1529.7	60
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2200.5	1813.4	2191.6	227.2	6432.9	60
Białko [g]	10%	44.95	17.5	28.2	20.1	3.8	69.8	156
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19.2	6.6	17.7	1.8	45.5	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	3	10.6	1	25.4	1096
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.9	1.4	4.9	0.5	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	1	1.2	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.3	84.3	52.5	7.2	317.4	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	71.77	72.28	72.16	5.58	221.8	55
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	8.95	20.16	2.54	3.78	35.44	45
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.4	15.79	3.94	0	23.14	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	26.93
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	52.13
Sód [mg]	10%	1410	516.64	285.6	481.45	56.7	1340.4	95
Potas [mg]	10%	4540	422.32	2487.18	435.91	180	3525.42	78
Wapń [mg]	10%	880	229.86	225.02	248.4	153	856.28	97
Fosfor [mg]	10%	563	320.49	589.2	337.14	109.8	1356.63	242
Magnez [mg]	10%	283.5	49.81	167.87	54.31	15.3	287.3	101
Żelazo [mg]	10%	6	2.2	4.45	1.66	0.09	8.42	141
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	162.12	1.35	0.75	165.57	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.74	0.19	0.16	0.02	1.13	11
witamina E [mg]	30%	8.6	0.95	4.27	0.81	0.02	6.07	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.21	0.42	0.21	0.03	0.89	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.51	0.54	0.48	0.18	1.73	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.42	7.13	1.69	0.11	10.36	95
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	97.27	0.81	0.44	99.34	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.43	0.79	1.33	0.15	3.35	106

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	550.9	660.8	545.5	45.3	1802.6	71
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2316.2	2775.9	2292.4	190.5	7575.2	71
Białko [g]	10%	44.95	22.1	36.8	21.2	3	83.2	185
Tłuszcz [g]	10%	83.66	18.6	23.2	19	1.8	62.7	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.8	3.2	10.8	1	26	1122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.4	9.3	5.4	0.5	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	5.4	1.7	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	102.1	46.1	52.1	7.2	207.6	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	75.32	79.8	74.68	4.23	234.04	59
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	9.14	5.19	2.65	3.69	20.68	27
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.51	7.49	4.59	0	15.59	65
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.31
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	47.46
Sód [mg]	10%	1410	492.11	97.9	479.26	34.2	1103.48	78
Potas [mg]	10%	4540	411.77	1925.96	476.13	109.8	2923.67	63
Wapń [mg]	10%	880	231.86	96.54	250.9	92.7	672.01	77
Fosfor [mg]	10%	563	332.3	442.52	401.5	66.6	1242.94	221
Magnez [mg]	10%	283.5	47.9	117.9	75.84	9	250.64	89
Żelazo [mg]	10%	6	1.88	2.97	2.23	0.09	7.17	120
Witamina A [µg]	25%	532	1.18	86.44	1.3	0	88.93	16
Witamina D [µg]	10%	10	0.4	0	0.16	0.02	0.6	6
witamina E [mg]	30%	8.6	0.89	4.53	1.07	0.02	6.52	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.22	0.34	0.29	0.02	0.88	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.53	0.38	0.5	0.11	1.53	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.51	13.69	1.5	0.07	16.79	155
Witamina C [mg]	55%	64	0.71	51.86	0.78	0	53.36	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.36	0.27	1.33	0.09	2.75	88

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	537.5	673.1	523.2	181.5	1915.4	75
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2260	2839	2197.3	767.4	8063.8	75
Białko [g]	10%	44.95	22.2	37.6	17.8	6	83.8	188
Tłuszcz [g]	10%	83.66	18.1	13.7	19.5	3.3	54.8	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.8	4.8	10.7	2	28.4	1225
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5	0.1	5.9	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	0.6	1.4	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	54	1.5	173.3	0	228.9	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	72.98	104.35	71.05	31.72	280.12	72
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	2.83	8.14	1.39	31.72	44.1	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.4	9.49	3.94	0	16.83	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	24.77
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	58.73
Sód [mg]	10%	1410	484.87	107.51	516.46	90	1198.85	85
Potas [mg]	10%	4540	431.86	1749.22	443.38	0	2624.47	59
Wapń [mg]	10%	880	256.86	71.47	231.66	0	559.99	63
Fosfor [mg]	10%	563	342.99	250.61	328.77	0	922.37	164
Magnez [mg]	10%	283.5	50.98	93.44	55.57	0	200	71
Żelazo [mg]	10%	6	1.57	2.63	2.4	0	6.61	110
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	52.5	1.35	0	55.2	10
Witamina D [µg]	10%	10	0.17	0	0.74	0	0.92	9
witamina E [mg]	30%	8.6	0.81	0.89	0.97	0	2.68	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.22	0.32	0.22	0	0.77	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.53	0.25	0.52	0	1.3	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.5	5.17	1.65	0	8.32	76
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	31.5	0.81	0	33.12	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.34	0.29	1.43	0.25	2.99	94

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	634.7	771.9	676.1	63.1	2146	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2673.6	3245.3	2841.6	267.1	9027.7	84
Białko [g]	10%	44.95	29.5	31.7	39.7	0.4	101.5	226
Tłuszcz [g]	10%	83.66	17.7	24.6	23.6	0.2	66.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	8	13.5	0	32.2	1391
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	9.6	6.9	0	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.2	2.2	1.9	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.5	108.3	68.9	0	229.8	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	91.06	110.49	78.34	15.49	295.4	75
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	21.44	2.9	5.82	7.84	38.02	48
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.94	9.56	4.59	1.67	19.76	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	22.43
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	62.18
Sód [mg]	10%	1410	513.85	128.06	522.82	1.95	1166.69	82
Potas [mg]	10%	4540	435.91	1991.99	588	127.58	3143.5	70
Wapń [mg]	10%	880	248.4	44.27	343.96	4.5	641.13	73
Fosfor [mg]	10%	563	337.14	489.45	626.23	10.8	1463.63	260
Magnez [mg]	10%	283.5	54.31	128.79	84.75	3.6	271.46	95
Żelazo [mg]	10%	6	1.66	4.18	2.43	0.31	8.61	144
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	41.43	1.3	19.58	63.67	12
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0.8	0.25	0	1.23	13
witamina E [mg]	30%	8.6	0.81	0.71	1.14	0.4	3.07	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.21	0.8	0.31	0.02	1.36	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.48	0.49	0.92	0.02	1.93	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.69	8.86	1.67	0.29	12.53	115
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	24.86	0.78	3.2	29.66	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.42	0.35	1.45	0	2.91	91

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	545.5	937.2	600.9	113.4	2197.1	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2292.4	3951.1	2526.5	481.9	9252.1	86
Białko [g]	10%	44.95	21.2	32.4	32.7	9.4	95.8	213
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19	21.5	20.1	0	60.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.8	3.9	11.2	0	26	1122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.4	10.4	5.5	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	5.6	1.9	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.1	55.3	102.9	0	210.4	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	74.68	158.41	74.45	18.9	326.46	83
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	2.65	4.73	3.29	18.9	29.58	37
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.59	10.24	4.4	0	19.24	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	20.55
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	58.32
Sód [mg]	10%	1410	479.26	137.14	551.56	32.4	1200.37	85
Potas [mg]	10%	4540	476.13	1544	629.44	0	2649.58	58
Wapń [mg]	10%	880	250.9	70.92	257.1	0	578.93	66
Fosfor [mg]	10%	563	401.5	539.89	336.96	0	1278.36	227
Magnez [mg]	10%	283.5	75.84	108.21	54.22	0	238.28	84
Żelazo [mg]	10%	6	2.23	3.2	1.67	0	7.12	118
Witamina A [µg]	25%	532	1.3	36.6	2.58	0	40.49	7
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0.03	0.16	0	0.36	4
witamina E [mg]	30%	8.6	1.07	4.38	0.87	0	6.33	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.29	0.3	0.23	0	0.82	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.5	0.31	0.51	0	1.33	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.5	13.53	1.64	0	16.69	153
Witamina C [mg]	55%	64	0.78	21.96	1.55	0	24.29	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.33	0.38	1.53	0.09	3	95

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	552.7	713.2	521.3	54	1841.4	72
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2321.9	2998.3	2191.6	227.2	7739.2	72
Białko [g]	10%	44.95	19.8	28.6	20.1	3.8	72.4	162
Tłuszcz [g]	10%	83.66	20.4	23	17.7	1.8	63	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.9	9.8	10.6	1	32.5	1401
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.3	9.3	4.9	0.5	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	1.4	1.2	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	222.9	96.7	52.5	7.2	379.4	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	74.21	102.22	72.16	5.58	254.18	64
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	7.99	14.91	2.54	3.78	29.23	37
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.51	8.67	3.94	0	16.12	67
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.75
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.63
Sód [mg]	10%	1410	527.12	174.23	481.45	56.7	1239.51	87
Potas [mg]	10%	4540	419.24	1494.83	435.91	180	2529.99	56
Wapń [mg]	10%	880	215.12	126.81	248.4	153	743.34	83
Fosfor [mg]	10%	563	323.93	289.53	337.14	109.8	1060.4	189
Magnez [mg]	10%	283.5	49.16	87.38	54.31	15.3	206.16	72
Żelazo [mg]	10%	6	2.61	3.94	1.66	0.09	8.32	140
Witamina A [µg]	25%	532	1.18	37.25	1.35	0.75	40.53	7
Witamina D [µg]	10%	10	0.98	0.66	0.16	0.02	1.83	19
witamina E [mg]	30%	8.6	1.05	0.7	0.81	0.02	2.59	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.22	0.52	0.21	0.03	1	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.56	0.43	0.48	0.18	1.67	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.47	5.01	1.69	0.11	8.3	77
Witamina C [mg]	55%	64	0.71	22.35	0.81	0.44	24.32	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.46	0.48	1.33	0.15	3.09	98

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	525.6	695.3	522	45.3	1788.3	70
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2210	2926.1	2194.9	190.5	7521.6	70
Białko [g]	10%	44.95	20.6	57.8	19.8	3	101.3	226
Tłuszcz [g]	10%	83.66	17.7	21.9	17.5	1.8	59	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	6.8	10.6	1	29.1	1257
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	0.8	4.9	0.5	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	0.5	1.1	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.5	59.5	52.5	7.2	171.9	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	72.65	68.21	72.88	4.23	217.98	56
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	2.54	19.77	10.1	3.69	36.12	46
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.4	3.38	3.4	0	10.18	42
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.18
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	46.03
Sód [mg]	10%	1410	480.91	141.5	481.63	34.2	1138.25	80
Potas [mg]	10%	4540	421.69	1465.44	414.85	109.8	2411.79	52
Wapń [mg]	10%	880	248.4	186.17	246.6	92.7	773.87	88
Fosfor [mg]	10%	563	322.56	455.91	328.86	66.6	1173.93	208
Magnez [mg]	10%	283.5	50.17	99.63	48.55	9	207.36	73
Żelazo [mg]	10%	6	1.56	1.85	1.47	0.09	4.98	84
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	41.87	1.35	0	44.57	8
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0.02	0.16	0.02	0.38	4
witamina E [mg]	30%	8.6	0.8	0.7	0.79	0.02	2.33	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.22	0.25	0.2	0.02	0.7	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.49	0.44	0.48	0.11	1.53	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.48	13.68	1.46	0.07	16.71	154
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	25.12	0.81	0	26.74	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.33	0.39	1.33	0.09	2.84	90

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	523.8	891.7	573.1	63.1	2051.9	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2200.5	3761.1	2405.9	267.1	8634.8	80
Białko [g]	10%	44.95	17.5	54	21.9	0.4	93.9	209
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19.2	18.9	22.6	0.2	61.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	7.4	11.7	0	29.9	1289
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.9	2.1	7.4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	0.3	1.6	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.3	25.7	300.2	0	499.3	167
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	71.77	131.48	72	15.49	290.76	74
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	8.95	31.2	8.95	7.84	56.95	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.4	10.34	3.4	1.67	18.82	78
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	13.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	23.02
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	63.01
Sód [mg]	10%	1410	516.64	286.96	567.49	1.95	1373.06	97
Potas [mg]	10%	4540	422.32	1044.79	470.47	127.58	2065.17	45
Wapń [mg]	10%	880	229.86	470.78	246.95	4.5	952.1	108
Fosfor [mg]	10%	563	320.49	455.57	393.84	10.8	1180.7	210
Magnez [mg]	10%	283.5	49.81	77.58	54.31	3.6	185.31	65
Żelazo [mg]	10%	6	2.2	1.44	3.01	0.31	6.98	116
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	17.92	1.35	19.58	40.21	7
Witamina D [µg]	10%	10	0.74	0.11	1.35	0	2.21	22
witamina E [mg]	30%	8.6	0.95	0.84	1.14	0.4	3.34	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.21	0.17	0.22	0.02	0.64	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.51	0.78	0.7	0.02	2.03	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.42	1.51	1.44	0.29	4.67	43
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	10.75	0.81	3.2	15.58	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.43	0.79	1.57	0	3.43	109

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	1986.2	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	8357.1	78
Białko [g]	10%	44.95	92.5	206
Tłuszcz [g]	10%	83.66	60.2	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	28.7	1239
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	276.8	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	277.65	71
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	35.6	45
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	18.34	76
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	50	-	54
Sód [mg]	10%	1410	1226.85	87
Potas [mg]	10%	4540	2636.87	58
Wapń [mg]	10%	880	723.87	82
Fosfor [mg]	10%	563	1235.53	220
Magnez [mg]	10%	283.5	229.43	81
Żelazo [mg]	10%	6	7.31	122
Witamina A [µg]	25%	532	57.91	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.06	11
witamina E [mg]	30%	8.6	4.17	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.94	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.62	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	12.35	114
Witamina C [mg]	55%	64	33.03	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	3.06	97