Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 22.08.-31.08. dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-08-22
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 - Sobota, 2026-08-22			
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 sopocka 40.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 7. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 8. Kiwi 70.00g	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. pulpety wieprzowe gotowane (J GL) 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 73%, **bułka tarta (gl)** 18% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], **jaja kurze całe (j)** 9% 3. sos pomidorowy (GL ML SEL) 20.00g składniki: Pietruszka korzeń 40%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 20%, Marchew 10%, **seler korzeniowy (sel)** 10% [składniki:], Koncentrat pomidorowy Dawtona 10%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 10% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*] 4. Ziemniaki gotowane 200.00g 5. Jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon 2% 6. 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. Polędwica z indyka 40.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 6. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 100.00g

Dzień: 2 - Niedziela, 2026-08-23			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Kasza jęczmienna perłowa, gotowana (GL)** 200.00g 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. **Białka jaja kurzego (J)** 50.00g 6. Polędwica z indyka 40.00g 7. Banan 100.00g	1. zupa koperkowa (SEL) 300.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 43%, **seler korzeniowy (sel)** 21% [składniki:], Marchew 21%, Ryż biały 13%, Koper ogrodowy 1% 2. filet drobiowy saute (GL) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 14% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. 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. 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. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 5. Polędwica z indyka 40.00g 6. Sałata 20.00g 7. Pomarańcza 100.00g	1. Sok pomidorowy 300.00g
Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-08-24			
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 sopocka 40.00g 6. Miód pszczeli 25.00g 7. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 8. Arbuz 150.00g	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. stek duszony w jarzynach (SEL) 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 54%, Marchew 15%, **seler korzeniowy (sel)** 15% [składniki:], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. 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. surówka wiosenna 150.00g składniki: Kapusta biała 44%, Pomidor 22%, Ogórek 16%, Rzodkiewka 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Zioła prowansalskie 1% 5. Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 30.00g 6. Sałata 20.00g	1. Mus jabłkowo - brzoskwiniowy 2016 100.00g składniki: Jabłko 71%, Brzoskwinia 24%, Cukier 6%

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-08-25			
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. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 50.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 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. rolada drobiowa z marchewką, gotowana 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Marchew 20% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Brokuły gotowane 150.00g 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. **Białka jaja kurzego (J)** 50.00g 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. 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: 5 - Środa, 2026-08-26			
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. Polędwica sopocka 40.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 7. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 8. Jabłko 150.00g	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. makaron gotowany z sosem bolońskim (GL) 300.00g składniki: Wieprzowina łopatka 47%, **makaron świderki (gl)** 37% [składniki: **mąka pszenna (GL)**, woda, kurkuma], Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cukier 2% 3. Koktajl bananowy (ML) 200.00g 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. Szynka z indyka 40.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 6. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. Mus jabłkowo - brzoskwiniowy 2016 100.00g składniki: Jabłko 71%, Brzoskwinia 24%, Cukier 6%

Dzień: 6 - Czwartek, 2026-08-27			
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. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 6. Polędwica sopocka 40.00g 7. Jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon 2% 8. Sałata 20.00g	1. Rosół z makaronem (GL SEL) 300.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, **makaron nitki cienkie (gl)** 20% [składniki: **mąka pszenna GL**, woda, kurkuma], Pietruszka korzeń 13%, **seler korzeniowy (sel)** 3% [składniki:], Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Potrawka z kurczaka, gotowana (J GL ML) 150.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 70%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 9%, **żółtka jaja kurzego (j)** 5%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 5% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], Cukier 5%, Rodzynki 5%, 100% sok z cytryny S 2% 3. Ryż biały, gotowany 150.00g 4. marchew gotowana 150.00g 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. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. Pomarańcza 100.00g	1. **Biszkopty okrągłe (J GL)** 30.00g 2. Kiwi 70.00g
Dzień: 7 - Piątek, 2026-08-28			
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 sopocka 40.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 7. Kiwi 70.00g 8. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	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. 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.] 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. jarzyny gotowane 150.00g składniki: Kalafior 33%, Brokuły 33%, Marchew 33% 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. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 50.00g 5. Miód pszczeli 25.00g 6. Banan 100.00g	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: 8 - Sobota, 2026-08-29			
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. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 6. Polędwica sopocka 40.00g 7. Pomarańcza 100.00g 8. Sałata 20.00g	1. Zupa ziemniaczana zabielana jogurtem (ML SEL GL) 300.00g składniki: Ziemniaki średnie 79%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 2%, **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 2% 2. bitki ze schabu, duszone (GL) 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 83%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 17% 3. **Kasza jęczmienna perłowa, gotowana (GL)** 150.00g 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 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. **Białka jaja kurzego (J)** 50.00g 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. Arbuz 150.00g	1. Banan 100.00g
Dzień: 9 - Niedziela, 2026-08-30			
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 sopocka 40.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 7. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 8. Kiwi 70.00g	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. kotlet pożarski, pieczony (ML J GL) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, **jaja kurze całe (j)** 9%, **bułka tarta (gl)** 9% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], **masło ekstra (ml)** 4% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. 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. Polędwica z indyka 40.00g 5. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 6. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	1. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 100.00g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2026-08-31			
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. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 6. Szynka z indyka 40.00g 7. Arbuz 150.00g	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. schab duszony w sosie własnym (ML GL) 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 82%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 8%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 8% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 1% 3. Sałata lodowa z warzywami 150.00g składniki: Pomidor 76%, Sałata 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Kukurydza konserwowa 2%, Zioła prowansalskie 1% 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. Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z jogurtem naturalnym (J ML SEL) 150.00g składniki: Ziemniaki średnie 26%, **jaja gotowane (j)** 21%, Kukurydza konserwowa 21%, Marchew 11%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 10% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], **seler korzeniowy (sel)** 7% [składniki:], Pietruszka korzeń 5% 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. Sałata 20.00g	1. Koktajl bananowy (ML) 200.00g 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%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2026-08-22

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	741.9	779.5	430.9	75.6	2028	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3119.3	3269.1	1810.1	321.2	8520	80
Białko [g]	10%	44.95	29.1	41.8	19.8	6.3	97.1	216
Tłuszcz [g]	10%	83.66	24.6	30.3	16	0	71	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.1	9.5	9.1	0	31.9	1375
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.7	9.4	4.7	0	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.2	2	1.3	0	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	82.7	223.9	58.3	0	365.1	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	103.93	90.48	53.39	12.6	260.4	67
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	26.58	15.6	2.58	12.6	57.37	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.14	11.64	2.97	0	20.75	87
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	24.61
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.17
Sód [mg]	10%	1410	818.5	220.37	705.73	21.6	1766.21	126
Potas [mg]	10%	4540	1018.62	1626.85	325.57	0	2971.05	65
Wapń [mg]	10%	880	453.48	102.31	60.48	0	616.28	71
Fosfor [mg]	10%	563	573.43	427.17	235.44	0	1236.04	220
Magnez [mg]	10%	283.5	112.86	96	42.25	0	251.12	89
Żelazo [mg]	10%	6	3.07	4.41	1.52	0	9	150
Witamina A [µg]	25%	532	36.31	49.26	5.7	0	91.28	17
Witamina D [µg]	10%	10	0.34	1.29	0.16	0	1.79	18
witamina E [mg]	30%	8.6	1.32	1.84	0.7	0	3.87	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.64	0.62	0.15	0	1.42	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.73	0.66	0.28	0	1.67	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.17	6.11	2.75	0	13.04	119
Witamina C [mg]	55%	64	21.78	32.13	0.34	0	54.26	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.27	0.61	1.96	0.06	4.41	140

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2026-08-23

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	1170.2	834.3	526.6	48.5	2579.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	4938	3499.9	2217.8	204.3	10860.1	102
Białko [g]	10%	44.95	36.3	50.4	22.7	2.1	111.6	249
Tłuszcz [g]	10%	83.66	21.9	32.3	14.3	0.5	69.2	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11	6	8.1	0.1	25.3	1092
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.6	9.5	4.2	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.2	5.5	1.3	0.2	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	66.3	47.6	52.2	0	166.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	214.59	90.78	79.04	10.26	394.68	101
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	27.81	14.98	27.89	7.02	77.71	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	15.67	10.81	4.93	2.97	34.39	144
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	21.59
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	60.5
Sód [mg]	10%	1410	844	183.04	722.11	521.1	2270.26	161
Potas [mg]	10%	4540	1404.91	1724.11	473.71	702	4304.74	94
Wapń [mg]	10%	880	273.5	152.95	60.66	21.6	508.71	57
Fosfor [mg]	10%	563	700.13	471.1	178.2	51.3	1400.73	249
Magnez [mg]	10%	283.5	172.24	112.76	51.43	24.3	360.73	128
Żelazo [mg]	10%	6	4.77	3.28	1.93	1.35	11.35	190
Witamina A [µg]	25%	532	13.92	44.69	44.4	37.12	140.14	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0.01	0.12	0	0.3	3
witamina E [mg]	30%	8.6	1.27	4.49	0.87	2.37	9.01	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.53	0.32	0.21	0.14	1.21	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.81	0.45	0.17	0.09	1.54	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	8.24	12.96	2.89	2.34	26.45	244
Witamina C [mg]	55%	64	5.27	26.81	23.56	22.27	77.92	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.34	0.5	2	1.44	5.67	179

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2026-08-24

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	760.5	863.4	473.1	63.1	2160.2	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3201.7	3624.3	1982.5	267.1	9075.7	85
Białko [g]	10%	44.95	27.9	40.3	8.5	0.4	77.3	172
Tłuszcz [g]	10%	83.66	22.9	31.8	20.1	0.2	75.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.9	8.1	8.2	0	29.3	1264
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.1	10.9	7.6	0	25.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.4	3.6	3.3	0	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	83.2	41.7	33.4	0	158.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	112.39	109.39	67.18	15.49	304.46	78
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	29.02	29.78	14.2	7.84	80.85	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.82	11.04	5.78	1.67	22.32	93
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	10.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.76
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	63.35
Sód [mg]	10%	1410	821.01	188.04	428.37	1.95	1439.39	101
Potas [mg]	10%	4540	943.48	1440.21	485.86	127.58	2997.16	67
Wapń [mg]	10%	880	439.14	83.28	81.29	4.5	608.23	69
Fosfor [mg]	10%	563	493.13	280.93	125.82	10.8	910.69	162
Magnez [mg]	10%	283.5	78.59	86.91	42.74	3.6	211.85	75
Żelazo [mg]	10%	6	2.44	2.73	1.97	0.31	7.46	125
Witamina A [µg]	25%	532	14.33	38.62	35.8	19.58	108.35	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.34	0.4	0.1	0	0.85	8
witamina E [mg]	30%	8.6	1.03	2.62	3.42	0.4	7.48	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.63	0.5	0.2	0.02	1.37	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.71	0.35	0.16	0.02	1.26	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.09	5.23	1.98	0.29	11.61	107
Witamina C [mg]	55%	64	8.59	23.17	21.48	3.2	56.47	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.28	0.52	1.18	0	3.59	114

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2026-08-25

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	784.9	505.6	426.8	91	1808.4	72
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3304.5	2132.3	1792.4	384	7613.3	72
Białko [g]	10%	44.95	31	34.4	19.4	4.9	89.8	200
Tłuszcz [g]	10%	83.66	22.9	6.8	16	2.2	48.1	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.3	3	8.8	1.3	26.5	1144
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.7	1.4	4.9	0.6	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	1.1	1.1	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.7	62.2	56.1	8.6	244.8	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	116.21	84.44	52.66	13.04	266.36	68
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	45.53	32.39	1.68	9.72	89.33	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.52	15.79	2.97	0.45	24.74	103
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	23.63
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	55.65
Sód [mg]	10%	1410	577.37	251.51	774.49	68.31	1671.69	119
Potas [mg]	10%	4540	1067.39	2553.74	358.51	322.65	4302.3	95
Wapń [mg]	10%	880	465.32	220.31	33.65	185.22	904.51	103
Fosfor [mg]	10%	563	529.52	564.15	171.45	137.16	1402.29	248
Magnez [mg]	10%	283.5	102.55	161.79	40.36	27.27	331.98	117
Żelazo [mg]	10%	6	2.64	4.52	1.75	0.21	9.13	152
Witamina A [µg]	25%	532	13.91	160.65	0	2.92	177.49	34
Witamina D [µg]	10%	10	0.44	0.03	0.27	0.03	0.79	7
witamina E [mg]	30%	8.6	1.26	3.8	0.7	0.08	5.84	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.32	0.44	0.42	0.05	1.24	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.96	0.59	0.32	0.24	2.13	228
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	2.19	16.25	3.53	0.27	22.25	203
Witamina C [mg]	55%	64	8.35	96.39	0	1.75	106.49	167
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.6	0.69	2.15	0.18	4.17	131

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2026-08-26

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	747.2	1239.3	423.1	63.1	2472.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3142.8	5199.1	1778.1	267.1	10387.3	97
Białko [g]	10%	44.95	28	56	20.2	0.4	104.8	233
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23.6	51.1	14.9	0.2	90	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.9	14.6	8.8	0	36.5	1575
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.1	22.1	4.1	0	33.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	6.2	1.1	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	83.2	103.4	60.4	0	247.1	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	108.98	142.89	53.39	15.49	320.76	82
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	33.83	30.65	2.61	7.84	74.96	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.87	8.41	2.97	1.67	19.92	83
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	13.8
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.41
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	60.79
Sód [mg]	10%	1410	820.87	230.13	651.37	1.95	1704.34	120
Potas [mg]	10%	4540	976.6	1849.29	334.57	127.58	3288.06	73
Wapń [mg]	10%	880	440.63	322.83	60.48	4.5	828.44	95
Fosfor [mg]	10%	563	501.05	534.13	241.2	10.8	1287.19	229
Magnez [mg]	10%	283.5	85.93	117.48	41.89	3.6	248.91	87
Żelazo [mg]	10%	6	2.65	3.28	1.56	0.31	7.81	130
Witamina A [µg]	25%	532	15.73	30.19	3.9	19.58	69.41	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.34	0.92	0.16	0	1.43	14
witamina E [mg]	30%	8.6	1.47	3.81	0.67	0.4	6.36	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.59	0.93	0.15	0.02	1.71	183
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.72	0.83	0.3	0.02	1.88	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.27	7.32	3.47	0.29	15.37	141
Witamina C [mg]	55%	64	9.44	18.11	0	3.2	30.76	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.28	0.63	1.8	0	4.26	134

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2026-08-27

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	764.2	1201.1	545.3	141.3	2652.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3211.3	5070.9	2295.5	597.2	11175.1	104
Białko [g]	10%	44.95	35.1	55	23.9	2.7	116.9	259
Tłuszcz [g]	10%	83.66	26.3	22.9	15.9	2.2	67.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.1	6.7	8.8	0.4	30.1	1299
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.2	8.6	4.9	0	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.2	4.4	1.2	0.1	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	88.9	215.4	56.1	0	360.5	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	100.28	198.68	78.8	28.46	406.24	104
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	14.8	35.21	27.96	15.45	93.43	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.51	10.24	4.68	1.67	24.11	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	22.16
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	62.31
Sód [mg]	10%	1410	831.33	239.06	715.99	43.56	1829.94	130
Potas [mg]	10%	4540	1061.76	1172.81	453.91	182.7	2871.19	63
Wapń [mg]	10%	880	477.7	101.89	60.66	15.75	656	75
Fosfor [mg]	10%	563	647.49	650.24	184.5	20.16	1502.4	267
Magnez [mg]	10%	283.5	110.9	85.84	46.21	9.45	252.41	88
Żelazo [mg]	10%	6	3.33	4.41	2.02	0.25	10.03	168
Witamina A [µg]	25%	532	14.91	32.83	36.75	30.97	115.46	22
Witamina D [µg]	10%	10	0.37	2.08	0.27	0	2.74	28
witamina E [mg]	30%	8.6	1.8	2.02	0.83	0.09	4.75	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.68	0.3	0.48	0.01	1.48	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.89	0.53	0.17	0.02	1.63	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.15	10.44	3.67	0.29	18.58	171
Witamina C [mg]	55%	64	8.94	10.28	22.04	18.58	59.86	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.3	0.66	1.98	0.12	4.57	144

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2026-08-28

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	718.4	629.3	549.1	81	1977.8	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3021.7	2659.4	2313	340.8	8335.1	78
Białko [g]	10%	44.95	27.7	25.5	15.9	5.8	75	167
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23.2	6.3	14.8	2.7	47	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.9	1.4	9	1.6	25	1082
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.2	0.1	4	0.8	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	1.1	1	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	83.2	23.8	41.1	10.8	159	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	102.13	124.83	90.11	8.37	325.45	83
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	34.03	11.89	20.15	5.67	71.75	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.95	14.5	4.5	0	23.96	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	23.12
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	58.89
Sód [mg]	10%	1410	820.87	131.91	433.89	85.05	1471.73	104
Potas [mg]	10%	4540	957.34	2333.28	571.27	270	4131.91	91
Wapń [mg]	10%	880	449.18	88.82	74.38	229.5	841.89	95
Fosfor [mg]	10%	563	500.78	487.69	209.07	164.7	1362.24	242
Magnez [mg]	10%	283.5	85.57	152.49	62.01	22.95	323.02	114
Żelazo [mg]	10%	6	2.3	4.28	1.92	0.13	8.65	143
Witamina A [µg]	25%	532	36.36	103.26	7.01	1.12	147.76	27
Witamina D [µg]	10%	10	0.34	0.03	0.14	0.04	0.56	4
witamina E [mg]	30%	8.6	1.04	1.51	0.85	0.03	3.44	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.55	0.48	0.17	0.05	1.27	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.71	0.35	0.37	0.27	1.72	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.12	7.69	1.82	0.17	13.82	128
Witamina C [mg]	55%	64	21.81	61.96	4.2	0.67	88.65	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.28	0.36	1.2	0.23	3.67	116

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2026-08-29

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	811.7	969	460.5	87.5	2328.8	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3417.2	4097.1	1935.5	371	9821.1	91
Białko [g]	10%	44.95	39	37.4	19.4	0.9	96.9	215
Tłuszcz [g]	10%	83.66	24	10.1	15.9	0.2	50.4	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.1	3.4	8.8	0.1	25.4	1099
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.6	0.3	4.9	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	1.8	1.1	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.8	0.5	56.1	0	189.4	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	112.58	190.29	61.39	21.15	385.42	99
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	43.81	28.18	11.49	17.28	100.76	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.49	16.81	3.37	1.53	27.21	113
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	13.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	17.52
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	68.55
Sód [mg]	10%	1410	860.78	162.77	772.24	0.9	1796.7	128
Potas [mg]	10%	4540	943.37	1941.84	534.01	355.5	3774.73	84
Wapń [mg]	10%	880	449.21	118.82	41.76	5.4	615.19	71
Fosfor [mg]	10%	563	505.31	466.27	183.6	18	1173.19	209
Magnez [mg]	10%	283.5	86.53	144.21	43.06	29.7	303.51	107
Żelazo [mg]	10%	6	2.86	6.04	2.02	0.36	11.3	189
Witamina A [µg]	25%	532	41.35	41.49	11.25	6.75	100.84	19
Witamina D [µg]	10%	10	0.58	0	0.27	0	0.86	9
witamina E [mg]	30%	8.6	1.22	0.7	0.8	0.18	2.92	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.62	0.46	0.51	0.03	1.64	174
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.76	0.32	0.35	0.08	1.52	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.06	7.88	3.79	0.42	16.16	148
Witamina C [mg]	55%	64	24.81	24.89	6.74	4.05	60.5	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.39	0.45	2.14	0	4.49	142

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2026-08-30

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	718.4	756.6	430.9	75.6	1981.6	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3021.7	3192	1810.1	321.2	8345.2	78
Białko [g]	10%	44.95	27.7	37	19.8	6.3	90.8	202
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23.2	14.4	16	0	53.6	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.9	7.8	9.1	0	29.9	1292
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.2	3.5	4.7	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	0.8	1.3	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	83.2	114.6	58.3	0	256.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	102.13	125.28	53.39	12.6	293.4	75
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	34.03	24.51	2.58	12.6	73.73	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.95	11.32	2.97	0	19.25	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	19.93
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	58.39
Sód [mg]	10%	1410	820.87	192.76	705.73	21.6	1740.97	124
Potas [mg]	10%	4540	957.34	1821.21	325.57	0	3104.13	68
Wapń [mg]	10%	880	449.18	138.14	60.48	0	647.8	74
Fosfor [mg]	10%	563	500.78	403.31	235.44	0	1139.53	203
Magnez [mg]	10%	283.5	85.57	108.42	42.25	0	236.24	83
Żelazo [mg]	10%	6	2.3	4.13	1.52	0	7.96	132
Witamina A [µg]	25%	532	36.36	47.44	5.7	0	89.5	17
Witamina D [µg]	10%	10	0.34	0.25	0.16	0	0.76	8
witamina E [mg]	30%	8.6	1.04	1.3	0.7	0	3.04	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.55	0.28	0.15	0	0.99	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.71	0.42	0.28	0	1.42	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.12	13.27	2.75	0	20.15	185
Witamina C [mg]	55%	64	21.81	31.03	0.34	0	53.19	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.28	0.53	1.96	0.06	4.35	138

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2026-08-31

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	780.8	647.2	500.4	121.4	2049.9	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3289.2	2726.3	2100.4	512	8628.1	81
Białko [g]	10%	44.95	36.9	29.6	19.2	6.5	92.3	206
Tłuszcz [g]	10%	83.66	21.5	15.3	18.6	2.9	58.5	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12	6.3	9.7	1.7	29.8	1288
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.2	3.2	6	0.9	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.9	1.5	1.5	0.1	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.9	15.5	135.8	11.5	243.9	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	112.3	102.79	66.91	17.38	299.39	76
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	39.35	28.4	4.28	12.96	85	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5	10.23	6.08	0.61	21.94	92
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.47
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	55.98
Sód [mg]	10%	1410	796.9	488.94	822.52	91.08	2199.45	156
Potas [mg]	10%	4540	999.09	2129.76	684.46	430.2	4243.52	93
Wapń [mg]	10%	880	438	77.29	83.9	246.95	846.16	97
Fosfor [mg]	10%	563	557.86	288.33	288.74	182.88	1317.82	233
Magnez [mg]	10%	283.5	108	119.37	62.55	36.36	326.29	115
Żelazo [mg]	10%	6	2.82	3.23	2.82	0.28	9.16	153
Witamina A [µg]	25%	532	17.92	81.96	10.08	3.9	113.87	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.19	0.04	0.66	0.04	0.94	9
witamina E [mg]	30%	8.6	1.26	2.34	1.18	0.1	4.9	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.44	0.34	0.49	0.07	1.36	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.72	0.31	0.35	0.32	1.72	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4	6.76	4.72	0.36	15.85	145
Witamina C [mg]	55%	64	8.41	49.17	6.05	2.34	65.98	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.21	1.35	2.28	0.25	5.49	174

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	2203.9	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	9276.1	87
Białko [g]	10%	44.95	95.2	212
Tłuszcz [g]	10%	83.66	63	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	29	1251
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	239	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	325.66	83
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	80.49	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	23.86	100
% energii z białka	10%	20	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	23
% energii z węglowodanów	10%	50	-	60
Sód [mg]	10%	1410	1789.07	127
Potas [mg]	10%	4540	3598.88	79
Wapń [mg]	10%	880	707.32	81
Fosfor [mg]	10%	563	1273.21	226
Magnez [mg]	10%	283.5	284.61	100
Żelazo [mg]	10%	6	9.19	153
Witamina A [µg]	25%	532	115.41	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	11
witamina E [mg]	30%	8.6	5.16	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	1.37	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.65	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	17.33	159
Witamina C [mg]	55%	64	65.41	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	4.47	141