Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 22.08.-31.08. dieta łatwostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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. 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 sopocka 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. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 7. 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. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Surówka z selera i jabłka na jogurcie (SEL ML) 150.00g składniki: **seler korzeniowy (sel)** 46% [składniki:], Jabłko 31%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 15% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Cukier 8% 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. 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: 2 - Niedziela, 2026-08-23			
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 z indyka 40.00g 6. Banan 100.00g 7. Sałata 20.00g	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. 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. **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. 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. 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 sopocka 40.00g 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. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 7. 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 5. 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%	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. surówka wiosenna 150.00g składniki: Kapusta biała 44%, Pomidor 22%, Ogórek 16%, Rzodkiewka 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Zioła prowansalskie 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. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-08-25			
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)** 50.00g 5. Polędwica sopocka 30.00g 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. 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 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]	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: 5 - Środa, 2026-08-26			
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 sopocka 40.00g 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. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 7. 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. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 200.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]	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, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 6. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. Sok pomidorowy 300.00g

Dzień: 6 - Czwartek, 2026-08-27			
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 40.00g 6. Jabłko 150.00g 7. 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. Surówka z marchewki 150.00g składniki: Marchew 95%, Cukier 5% 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. **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 sopocka 40.00g 6. Pomarańcza 100.00g	1. Kiwi 70.00g
Dzień: 7 - Piątek, 2026-08-28			
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 sopocka 40.00g 5. **Ser gouda tłusty (ML)** 30.00g [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato] 6. Kiwi 70.00g 7. 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. Surówka z kapusty kiszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 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. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 50.00g 5. Polędwica z indyka 40.00g 6. Banan 100.00g 7. Sałata 20.00g	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. 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 sopocka 40.00g 6. Pomarańcza 100.00g 7. 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 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. Sok wielowarzywny 300.00g
Dzień: 9 - Niedziela, 2026-08-30			
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 baltonowski (GL)** 100.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 4. Polędwica sopocka 40.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 30.00g 6. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 7. 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. Fasolka szparagowa zielona z jabłkiem 150.00g 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. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 5. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 6. **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: 10 - Poniedziałek, 2026-08-31			
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. Szynka z indyka 40.00g 6. 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 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 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. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]

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	646.8	759.5	587.8	54	2048.2	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2712	3183.7	2456.1	227.2	8579.2	80
Białko [g]	10%	44.95	30.9	42.6	21.6	3.8	99.1	221
Tłuszcz [g]	10%	83.66	28	30.4	32.6	1.8	92.9	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	15.9	9.7	15.6	1	42.4	1829
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.7	9.5	3.8	0.5	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	1.9	1	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	95.8	225.5	39.6	7.2	368.1	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	69.82	84.76	53.35	5.58	213.52	55
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	16.1	21.94	2.58	3.78	44.41	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.3	12.26	2.97	0	19.53	81
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	38.77
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	39.97
Sód [mg]	10%	1410	1069.9	276.55	859.45	56.7	2262.61	161
Potas [mg]	10%	4540	721.81	1698.47	195.25	180	2795.55	61
Wapń [mg]	10%	880	539.99	151.01	59.4	153	903.4	102
Fosfor [mg]	10%	563	519.68	481.97	167.04	109.8	1278.49	228
Magnez [mg]	10%	283.5	73.6	105.46	30.37	15.3	224.74	79
Żelazo [mg]	10%	6	2.16	4.33	1.34	0.09	7.94	132
Witamina A [µg]	25%	532	32.44	43.8	0	0.75	77	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.4	1.29	0.13	0.02	1.86	18
witamina E [mg]	30%	8.6	1	1.54	0.66	0.02	3.22	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.49	0.62	0.14	0.03	1.3	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.57	0.72	0.23	0.18	1.72	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.82	6.33	1.33	0.11	11.61	106
Witamina C [mg]	55%	64	19.46	26.28	0	0.44	46.2	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.97	0.76	2.38	0.15	5.65	178

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	597.7	811.9	494.2	48.5	1952.5	76
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2511.3	3405.7	2076.7	204.3	8198.2	76
Białko [g]	10%	44.95	23.6	50.2	19.1	2.1	95.1	213
Tłuszcz [g]	10%	83.66	21.3	32.1	17	0.5	71.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.3	6	9.7	0.1	27.2	1176
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.8	9.5	5	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	5.5	1.4	0.2	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	193.2	47.6	63	0	303.8	101
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	80.02	85.34	68.51	10.26	244.14	62
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	27.09	10.61	14.66	7.02	59.39	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.76	9.91	4.93	2.97	22.58	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	27.23
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.31
Sód [mg]	10%	1410	798.37	182.3	774.76	521.1	2276.54	162
Potas [mg]	10%	4540	932.68	1663.84	743.71	702	4042.25	89
Wapń [mg]	10%	880	256.22	152.13	290.15	21.6	720.12	81
Fosfor [mg]	10%	563	398.81	467.05	342.9	51.3	1260.07	224
Magnez [mg]	10%	283.5	92.41	111.77	74.38	24.3	302.87	107
Żelazo [mg]	10%	6	2.74	3.19	2.07	1.35	9.36	157
Witamina A [µg]	25%	532	15.87	41.24	45.52	37.12	139.76	27
Witamina D [µg]	10%	10	0.77	0.01	0.16	0	0.95	10
witamina E [mg]	30%	8.6	1.2	4.32	0.9	2.37	8.8	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.25	0.31	0.26	0.14	0.98	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.68	0.44	0.44	0.09	1.67	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.17	12.89	3.07	2.34	21.48	197
Witamina C [mg]	55%	64	6.44	24.74	24.23	22.27	77.7	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.21	0.5	2.15	1.44	5.69	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	625.3	938.6	512.9	45.3	2122.3	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2622.5	3936.3	2142.8	190.5	8892.2	84
Białko [g]	10%	44.95	24.8	41.8	12	3	81.8	182
Tłuszcz [g]	10%	83.66	26.8	36.7	27.4	1.8	92.8	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	15.3	8.5	12.5	1	37.5	1618
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.3	13.6	9.9	0.5	32.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.4	5.1	3.5	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	93.7	41.7	56.9	7.2	199.6	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	72.69	117.07	57.16	4.23	251.16	65
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	20.87	34.36	5.29	3.69	64.22	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.38	13.93	5.54	0	22.86	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	17.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	39.46
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	43.02
Sód [mg]	10%	1410	972.52	220.43	654.9	34.2	1882.07	133
Potas [mg]	10%	4540	695.8	1678.08	471.55	109.8	2955.25	64
Wapń [mg]	10%	880	340.91	140.65	179.03	92.7	753.3	86
Fosfor [mg]	10%	563	481.97	326.66	278.91	66.6	1154.15	206
Magnez [mg]	10%	283.5	60.01	107.27	45.98	9	222.27	78
Żelazo [mg]	10%	6	2.09	3.3	2.05	0.09	7.54	126
Witamina A [µg]	25%	532	12.72	64.5	35.4	0	112.62	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.37	0.4	0.15	0.02	0.96	10
witamina E [mg]	30%	8.6	0.99	3.85	3.42	0.02	8.29	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.57	0.55	0.2	0.02	1.36	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.49	0.42	0.21	0.11	1.25	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.76	5.74	1.88	0.07	11.47	106
Witamina C [mg]	55%	64	7.63	38.7	21.24	0	67.57	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.7	0.61	1.81	0.09	4.7	149

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	614.5	505.6	454.4	81	1655.6	65
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2583.4	2132.3	1905.7	340.8	6962.4	65
Białko [g]	10%	44.95	27.3	34.4	18.9	5.8	86.5	193
Tłuszcz [g]	10%	83.66	20.8	6.8	19.3	2.7	49.8	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.9	3	9.9	1.6	26.5	1145
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.3	1.4	6.4	0.8	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	1.1	1.4	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	72.2	62.2	183	10.8	328.3	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	81.67	84.44	52.57	8.37	227.06	58
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	28.72	32.39	1.68	5.67	68.47	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.76	15.79	2.97	0	23.52	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.62
Sód [mg]	10%	1410	694.6	251.51	735.34	85.05	1766.51	125
Potas [mg]	10%	4540	906.04	2553.74	337.36	270	4067.15	89
Wapń [mg]	10%	880	284.39	220.31	48.06	229.5	782.26	88
Fosfor [mg]	10%	563	418.07	564.15	237.15	164.7	1384.08	245
Magnez [mg]	10%	283.5	86.29	161.79	39.91	22.95	310.95	109
Żelazo [mg]	10%	6	2.14	4.52	2.47	0.13	9.27	154
Witamina A [µg]	25%	532	10.17	160.65	0	1.12	171.94	32
Witamina D [µg]	10%	10	0.31	0.03	0.89	0.04	1.28	12
witamina E [mg]	30%	8.6	1.05	3.8	0.88	0.03	5.77	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.45	0.44	0.43	0.05	1.39	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.69	0.59	0.33	0.27	1.89	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.48	16.25	3.52	0.17	23.44	215
Witamina C [mg]	55%	64	6.1	96.39	0	0.67	103.16	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.92	0.69	2.04	0.23	4.41	140

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	643.3	1208.6	587.8	48.5	2488.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2697.1	5068.2	2456.1	204.3	10425.9	97
Białko [g]	10%	44.95	24.5	55.6	21.6	2.1	104	232
Tłuszcz [g]	10%	83.66	27.3	51.7	32.6	0.5	112.2	135
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	15.3	15	15.6	0.1	46.1	1990
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.4	22.3	3.8	0	34.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	6.2	1	0.2	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	93.7	106.3	39.6	0	239.7	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	77.68	133.96	53.35	10.26	275.26	71
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	23.7	25.07	2.58	7.02	58.38	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.68	7.8	2.97	2.97	19.42	81
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.18
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.27
Sód [mg]	10%	1410	973.87	207.45	859.45	521.1	2561.88	182
Potas [mg]	10%	4540	701.2	1638.69	195.25	702	3237.15	70
Wapń [mg]	10%	880	338.21	261.27	59.4	21.6	680.48	77
Fosfor [mg]	10%	563	481.97	484.45	167.04	51.3	1184.77	211
Magnez [mg]	10%	283.5	61.36	99.12	30.37	24.3	215.16	77
Żelazo [mg]	10%	6	2.23	3.17	1.34	1.35	8.1	135
Witamina A [µg]	25%	532	11.82	26.29	0	37.12	75.23	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.37	0.93	0.13	0	1.44	14
witamina E [mg]	30%	8.6	1.4	3.75	0.66	2.37	8.19	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.52	0.91	0.14	0.14	1.71	183
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.5	0.72	0.23	0.09	1.57	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.73	7.11	1.33	2.34	14.53	133
Witamina C [mg]	55%	64	7.09	15.77	0	22.27	45.14	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.7	0.57	2.38	1.44	6.4	202

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	596.9	1272.2	512.9	37.4	2419.6	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2507	5370.4	2154.4	158.2	10190.2	94
Białko [g]	10%	44.95	27	56.3	20.3	0.5	104.3	231
Tłuszcz [g]	10%	83.66	21.5	23.2	18.6	0.3	63.7	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.9	6.8	10.4	0	29.3	1263
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.6	8.6	5.8	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.4	4.6	1.3	0.1	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	76.3	215.4	66.9	0	358.8	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	76.6	216.9	68.27	8.75	370.54	94
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	24.31	44.86	14.73	5.73	89.64	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.93	14.84	4.68	1.32	26.78	113
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	14.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	22.3
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	63.25
Sód [mg]	10%	1410	759.76	344	768.64	2.52	1874.93	133
Potas [mg]	10%	4540	754.93	1533.62	723.91	182.7	3195.17	71
Wapń [mg]	10%	880	277.28	148	290.15	15.75	731.19	84
Fosfor [mg]	10%	563	411.41	691.17	349.2	20.16	1471.95	262
Magnez [mg]	10%	283.5	61.9	106.3	69.16	9.45	246.82	86
Żelazo [mg]	10%	6	2.26	5.05	2.16	0.25	9.74	162
Witamina A [µg]	25%	532	13.77	36.45	37.87	30.97	119.07	23
Witamina D [µg]	10%	10	0.34	2.08	0.31	0	2.75	27
witamina E [mg]	30%	8.6	1.39	2.52	0.86	0.09	4.88	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.53	0.36	0.53	0.01	1.45	154
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.61	0.59	0.44	0.02	1.68	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.81	10.99	3.85	0.29	18.96	174
Witamina C [mg]	55%	64	8.26	12.45	22.72	18.58	62.02	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.11	0.95	2.13	0	4.68	148

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	618.2	653.6	518	81	1870.9	73
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2592.9	2756.4	2178.6	340.8	7868.9	73
Białko [g]	10%	44.95	28.4	23.7	21.8	5.8	79.8	178
Tłuszcz [g]	10%	83.66	25.9	12	16.5	2.7	57.2	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.7	1.8	9.4	1.6	27.7	1195
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.1	3.6	4.8	0.8	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	2.9	1.4	0	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	89.4	23.8	59.8	10.8	183.9	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	69.81	118.93	72.78	8.37	269.9	69
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	16.1	4.48	19.88	5.67	46.13	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.3	12.78	4.75	0	21.84	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	28.3
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	52.08
Sód [mg]	10%	1410	989.08	285.98	707.71	85.05	2067.83	146
Potas [mg]	10%	4540	714.34	2138.2	715.36	270	3837.91	85
Wapń [mg]	10%	880	467.36	82.02	78.66	229.5	857.54	97
Fosfor [mg]	10%	563	473.24	450.93	277.65	164.7	1366.52	242
Magnez [mg]	10%	283.5	70.81	139.31	74.38	22.95	307.46	108
Żelazo [mg]	10%	6	2.1	3.88	2.02	0.13	8.15	136
Witamina A [µg]	25%	532	32.44	54.05	14.4	1.12	102.02	19
Witamina D [µg]	10%	10	0.37	0.03	0.16	0.04	0.62	6
witamina E [mg]	30%	8.6	0.97	2.1	0.95	0.03	4.06	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.49	0.42	0.19	0.05	1.16	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.54	0.29	0.42	0.27	1.53	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.81	7.15	3.23	0.17	14.38	133
Witamina C [mg]	55%	64	19.46	32.43	5.56	0.67	58.13	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.74	0.79	1.96	0.23	5.16	164

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	605.6	969	488.1	73.1	2135.9	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2543.6	4097.1	2048.8	308.3	8998	84
Białko [g]	10%	44.95	26.4	37.4	18.9	2.7	85.5	190
Tłuszcz [g]	10%	83.66	22.2	10.1	19.3	0.8	52.5	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.5	3.4	9.8	0.1	25.9	1119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.9	0.3	6.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.4	1.8	1.4	0.3	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81	0.5	183	0	264.6	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	77.47	190.29	61.3	15.39	344.46	89
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	23.57	28.18	11.49	11.34	74.58	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.94	16.81	3.37	3.24	28.37	119
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	22.01
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	62.19
Sód [mg]	10%	1410	828.97	162.77	733.09	842.4	2567.25	183
Potas [mg]	10%	4540	968.05	1941.84	512.86	513	3935.76	86
Wapń [mg]	10%	880	497.24	118.82	56.16	43.2	715.43	82
Fosfor [mg]	10%	563	502.94	466.27	249.3	54	1272.52	226
Magnez [mg]	10%	283.5	88.36	144.21	42.61	32.4	307.58	108
Żelazo [mg]	10%	6	2.28	6.04	2.74	1.35	12.43	208
Witamina A [µg]	25%	532	41.29	41.49	11.25	27	121.03	23
Witamina D [µg]	10%	10	0.35	0	0.89	0	1.24	13
witamina E [mg]	30%	8.6	1.02	0.7	0.98	1	3.72	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.6	0.46	0.53	0.08	1.68	179
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.72	0.32	0.35	0.09	1.5	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.89	7.88	3.78	1.6	17.16	158
Witamina C [mg]	55%	64	24.77	24.89	6.74	16.2	72.62	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.3	0.45	2.03	2.34	6.41	202

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	567.9	687.9	587.8	54	1897.7	74
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2385.4	2900.3	2456.1	227.2	7969.1	74
Białko [g]	10%	44.95	25.9	38.2	21.6	3.8	89.7	200
Tłuszcz [g]	10%	83.66	21	14	32.6	1.8	69.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.7	7.8	15.6	1	36.3	1568
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.5	3.5	3.8	0.5	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.4	0.7	1	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	74.8	114.6	39.6	7.2	236.3	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	70.78	107.93	53.35	5.58	237.65	61
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	16.93	15.35	2.58	3.78	38.65	50
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.3	11.64	2.97	0	18.91	79
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.93
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	46.08
Sód [mg]	10%	1410	758.5	691.64	859.45	56.7	2366.31	168
Potas [mg]	10%	4540	722.44	1643.17	195.25	180	2740.87	60
Wapń [mg]	10%	880	274.85	133.01	59.4	153	620.27	70
Fosfor [mg]	10%	563	395.21	391.35	167.04	109.8	1063.4	190
Magnez [mg]	10%	283.5	64.87	104.5	30.37	15.3	215.05	76
Żelazo [mg]	10%	6	1.97	3.74	1.34	0.09	7.15	119
Witamina A [µg]	25%	532	32.44	37.25	0	0.75	70.44	13
Witamina D [µg]	10%	10	0.33	0.25	0.13	0.02	0.75	7
witamina E [mg]	30%	8.6	0.91	0.79	0.66	0.02	2.39	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.49	0.24	0.14	0.03	0.92	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.55	0.38	0.23	0.18	1.37	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.84	13.05	1.33	0.11	18.36	168
Witamina C [mg]	55%	64	19.46	22.35	0	0.44	42.26	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.1	1.92	2.38	0.15	5.91	187

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	580.1	647.2	500.4	45.3	1773.1	70
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2439.4	2726.3	2100.4	190.5	7456.8	70
Białko [g]	10%	44.95	25.1	29.6	19.2	3	77	172
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19.4	15.3	18.6	1.8	55.2	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.5	6.3	9.7	1	28.6	1235
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.5	3.2	6	0.5	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.2	1.5	1.5	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	79.2	15.5	135.8	7.2	237.8	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	77.83	102.79	66.91	4.23	251.77	64
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	25.6	28.4	4.28	3.69	61.97	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.38	10.23	6.08	0	19.71	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.19
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.31
Sód [mg]	10%	1410	777.94	488.94	822.52	34.2	2123.61	150
Potas [mg]	10%	4540	959.41	2129.76	684.46	109.8	3883.44	85
Wapń [mg]	10%	880	467	77.29	83.9	92.7	720.9	83
Fosfor [mg]	10%	563	486.29	288.33	288.74	66.6	1129.97	200
Magnez [mg]	10%	283.5	81.88	119.37	62.55	9	272.81	96
Żelazo [mg]	10%	6	1.89	3.23	2.82	0.09	8.03	135
Witamina A [µg]	25%	532	17.74	81.96	10.08	0	109.79	20
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	0.04	0.66	0.02	0.94	9
witamina E [mg]	30%	8.6	0.88	2.34	1.18	0.02	4.43	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.35	0.34	0.49	0.02	1.21	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.71	0.31	0.35	0.11	1.49	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.84	6.76	4.72	0.07	15.41	141
Witamina C [mg]	55%	64	8.3	49.17	6.05	0	63.53	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.16	1.35	2.28	0.09	5.3	168

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	2036.4	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	8554.1	80
Białko [g]	10%	44.95	90.3	201
Tłuszcz [g]	10%	83.66	71.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	32.7	1414
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	272.1	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	268.55	69
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	60.58	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	22.35	93
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	50	-	51
Sód [mg]	10%	1410	2174.95	154
Potas [mg]	10%	4540	3469.05	76
Wapń [mg]	10%	880	748.49	85
Fosfor [mg]	10%	563	1256.59	223
Magnez [mg]	10%	283.5	262.57	92
Żelazo [mg]	10%	6	8.77	146
Witamina A [µg]	25%	532	109.89	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.28	13
witamina E [mg]	30%	8.6	5.38	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	1.32	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.57	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	16.68	153
Witamina C [mg]	55%	64	63.83	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	5.43	172