Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 22.08.-31.08. dieta o zmienionej konsystencji

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. **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 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	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 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. **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 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. marchew gotowana 150.00g	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. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g	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. **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. 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	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: 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. **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 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	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. **Jaja gotowane (J)** 50.00g	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. **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. 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. 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. 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. **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. 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. gotowane udko z kurczaka (SEL) 150.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 89%, Marchew 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:], Pietruszka korzeń 4% 3. Ryż biały, gotowany 150.00g 4. marchew gotowana 150.00g	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. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g	1. Mus jabłkowy-marchewkowy 2016 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3%

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. **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 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. **Jaja gotowane (J)** 100.00g 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. jarzyny gotowane 150.00g składniki: Kalafior 33%, Brokuły 33%, Marchew 33%	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. **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. **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 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%	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. Sok pomidorowy 300.00g

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. **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. 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%	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. **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. **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 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. jarzyny gotowane 150.00g składniki: Kalafior 33%, Brokuły 33%, Marchew 33% 4. Ziemniaki gotowane 200.00g	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. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 150.00g	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	545.5	666.2	521.3	75.6	1808.7	70
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2292.4	2790.2	2191.6	321.2	7595.7	70
Białko [g]	10%	44.95	21.2	40.5	20.1	6.3	88.2	196
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19	29.7	17.7	0	66.4	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.8	9.4	10.6	0	30.9	1333
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.4	9.3	4.9	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	1.8	1.2	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.1	223.8	52.5	0	328.5	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	74.68	63.29	72.16	12.6	222.74	56
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	2.65	5.12	2.54	12.6	22.92	29
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.59	8.37	3.94	0	16.91	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.55
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	52.27
Sód [mg]	10%	1410	479.26	208.3	481.45	21.6	1190.62	85
Potas [mg]	10%	4540	476.13	1401.54	435.91	0	2313.59	51
Wapń [mg]	10%	880	250.9	85.09	248.4	0	584.39	67
Fosfor [mg]	10%	563	401.5	403.03	337.14	0	1141.68	203
Magnez [mg]	10%	283.5	75.84	87.38	54.31	0	217.54	77
Żelazo [mg]	10%	6	2.23	3.73	1.66	0	7.63	127
Witamina A [µg]	25%	532	1.3	36.19	1.35	0	38.84	7
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	1.29	0.16	0	1.62	17
witamina E [mg]	30%	8.6	1.07	1.2	0.81	0	3.1	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.29	0.57	0.21	0	1.08	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.5	0.61	0.48	0	1.61	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.5	5.71	1.69	0	8.91	82
Witamina C [mg]	55%	64	0.78	21.71	0.81	0	23.3	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.33	0.57	1.33	0.06	2.97	94

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	982	765	587.9	48.5	2383.5	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	4141.6	3208	2477.1	204.3	10031.2	94
Białko [g]	10%	44.95	23.2	47.3	22.5	2.1	95.2	212
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19.8	31.2	15.8	0.5	67.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	9.3	5.5	9.6	0.1	24.6	1064
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.1	9.2	4.3	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3	5.3	1.1	0.2	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	160.3	44.7	46.4	0	251.5	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	184.63	77.9	90.45	10.26	363.25	93
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	1.88	5.72	27.85	7.02	42.48	54
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	14.13	8.56	3.4	2.97	29.07	121
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	22.31
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	60.86
Sód [mg]	10%	1410	449.86	155	498.19	521.1	1624.16	115
Potas [mg]	10%	4540	649.12	1462.12	374.17	702	3187.42	69
Wapń [mg]	10%	880	69.66	63.56	212.76	21.6	367.58	41
Fosfor [mg]	10%	563	527.66	402.67	247.14	51.3	1228.78	219
Magnez [mg]	10%	283.5	109.03	95.48	45.31	24.3	274.13	97
Żelazo [mg]	10%	6	4.78	2.32	1.39	1.35	9.86	165
Witamina A [µg]	25%	532	0	30.49	1.35	37.12	68.97	13
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	0	0.13	0	0.84	8
witamina E [mg]	30%	8.6	1.13	3.99	0.77	2.37	8.27	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.44	0.26	0.19	0.14	1.04	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.4	0.29	0.33	0.09	1.13	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	6.22	12.64	1.39	2.34	22.61	208
Witamina C [mg]	55%	64	0	18.29	0.81	22.27	41.38	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.24	0.43	1.38	1.44	4.06	127

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	522	760.4	545.5	45.3	1873.3	73
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2194.9	3186.7	2292.4	190.5	7864.6	73
Białko [g]	10%	44.95	19.8	38	21.2	3	82.1	183
Tłuszcz [g]	10%	83.66	17.5	31.8	19	1.8	70.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	8.1	10.8	1	30.6	1322
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	10.9	5.4	0.5	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.1	3.6	1.7	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.5	41.7	52.1	7.2	153.6	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	72.88	85.99	74.68	4.23	237.79	61
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	10.1	9.98	2.65	3.69	26.43	34
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.4	11.04	4.59	0	19.03	79
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.44
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.75
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	46.82
Sód [mg]	10%	1410	481.63	188.04	479.26	34.2	1183.14	83
Potas [mg]	10%	4540	414.85	1440.21	476.13	109.8	2441	53
Wapń [mg]	10%	880	246.6	83.28	250.9	92.7	673.49	77
Fosfor [mg]	10%	563	328.86	280.93	401.5	66.6	1077.9	191
Magnez [mg]	10%	283.5	48.55	86.91	75.84	9	220.31	78
Żelazo [mg]	10%	6	1.47	2.73	2.23	0.09	6.53	110
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	38.62	1.3	0	41.28	7
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0.4	0.16	0.02	0.76	8
witamina E [mg]	30%	8.6	0.79	2.62	1.07	0.02	4.52	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.2	0.5	0.29	0.02	1.02	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.48	0.35	0.5	0.11	1.46	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.46	5.23	1.5	0.07	8.28	76
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	23.17	0.78	0	24.76	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.33	0.52	1.33	0.09	2.95	94

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	562.7	452.3	527.4	91	1633.6	65
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2366.2	1905.9	2215.7	384	6871.9	65
Białko [g]	10%	44.95	23.8	33.1	18.2	4.9	80.2	179
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19.1	6.8	19.4	2.2	47.6	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.1	3	10.6	1.3	26.1	1129
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.5	1.4	5.9	0.6	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.4	1.1	1.5	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	103.6	62.2	173.3	8.6	347.8	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	75.65	72.38	71.54	13.04	232.62	58
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	9.43	20.33	1.39	9.72	40.87	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.51	15.79	3.4	0.45	23.16	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	24.87
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.7
Sód [mg]	10%	1410	496.07	251.51	515.92	68.31	1331.81	95
Potas [mg]	10%	4540	421.94	2553.74	429.16	322.65	3727.5	81
Wapń [mg]	10%	880	240.32	220.31	231.66	185.22	877.52	99
Fosfor [mg]	10%	563	352.73	564.15	314.19	137.16	1368.24	243
Magnez [mg]	10%	283.5	48.71	161.79	51.43	27.27	289.21	102
Żelazo [mg]	10%	6	1.89	4.52	2.29	0.21	8.93	149
Witamina A [µg]	25%	532	1.18	160.65	1.35	2.92	166.1	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.41	0.03	0.74	0.03	1.23	11
witamina E [mg]	30%	8.6	0.9	3.8	0.96	0.08	5.75	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.22	0.44	0.22	0.05	0.94	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.57	0.59	0.52	0.24	1.94	207
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.53	16.25	1.44	0.27	19.5	178
Witamina C [mg]	55%	64	0.71	96.39	0.81	1.75	99.66	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.37	0.69	1.43	0.18	3.32	105

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	521.3	1239.3	521.3	63.1	2345.2	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2191.6	5199.1	2191.6	267.1	9849.7	91
Białko [g]	10%	44.95	20.1	56	20.1	0.4	96.8	216
Tłuszcz [g]	10%	83.66	17.7	51.1	17.7	0.2	86.9	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	14.6	10.6	0	35.9	1550
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	22.1	4.9	0	32	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.2	6.2	1.2	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.5	103.4	52.5	0	208.5	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	72.16	142.89	72.16	15.49	302.71	76
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	2.54	30.65	2.54	7.84	43.59	55
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.94	8.41	3.94	1.67	17.96	74
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	12.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.69
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	61.32
Sód [mg]	10%	1410	481.45	230.13	481.45	1.95	1195	84
Potas [mg]	10%	4540	435.91	1849.29	435.91	127.58	2848.71	64
Wapń [mg]	10%	880	248.4	322.83	248.4	4.5	824.13	94
Fosfor [mg]	10%	563	337.14	534.13	337.14	10.8	1219.21	217
Magnez [mg]	10%	283.5	54.31	117.48	54.31	3.6	229.71	80
Żelazo [mg]	10%	6	1.66	3.28	1.66	0.31	6.93	116
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	30.19	1.35	19.58	52.48	10
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0.92	0.16	0	1.26	13
witamina E [mg]	30%	8.6	0.81	3.81	0.81	0.4	5.85	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.21	0.93	0.21	0.02	1.39	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.48	0.83	0.48	0.02	1.84	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.69	7.32	1.69	0.29	11	102
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	18.11	0.81	3.2	22.94	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.33	0.63	1.33	0	2.98	94

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	545.5	1027.3	635.4	45.2	2253.5	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2292.4	4332.7	2676.8	191.1	9493.2	88
Białko [g]	10%	44.95	21.2	54.8	29.2	0.5	105.9	235
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19	22.6	17.5	0.2	59.3	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.8	6.2	10.6	0	27.7	1195
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.4	8.4	4.9	0	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	4.7	1.1	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.1	167.4	52.5	0	272.1	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	74.68	156.18	91.78	11.33	333.99	85
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	2.65	9.39	29	4.47	45.54	58
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.59	10.15	3.4	2.09	20.24	85
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	20.05
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	64.88
Sód [mg]	10%	1410	479.26	264.7	514.03	36.72	1294.72	92
Potas [mg]	10%	4540	476.13	1218.62	414.85	177.6	2287.21	50
Wapń [mg]	10%	880	250.9	87.33	246.6	18.37	603.21	69
Fosfor [mg]	10%	563	401.5	653.17	328.86	17.38	1400.93	248
Magnez [mg]	10%	283.5	75.84	89.55	48.55	8.65	222.6	79
Żelazo [mg]	10%	6	2.23	3.96	1.47	0.33	8	134
Witamina A [µg]	25%	532	1.3	19.35	1.35	604.07	626.08	118
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	1.92	0.16	0	2.25	23
witamina E [mg]	30%	8.6	1.07	2.03	0.79	0.27	4.19	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.29	0.3	0.2	0.03	0.82	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.5	0.53	0.48	0.02	1.55	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.5	11.14	1.46	0.23	14.35	131
Witamina C [mg]	55%	64	0.78	11.61	0.81	2.14	15.35	23
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.33	0.73	1.42	0.1	3.23	103

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	522	679.2	537.5	81	1819.7	71
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2194.9	2864	2260	340.8	7659.8	71
Białko [g]	10%	44.95	19.8	28.5	22.2	5.8	76.4	171
Tłuszcz [g]	10%	83.66	17.5	12.7	18.1	2.7	51.1	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	3.5	10.8	1.6	26.6	1150
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	3.1	5	0.8	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.1	1.5	1.3	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.5	253.8	54	10.8	371.2	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	72.88	119.25	72.98	8.37	273.49	70
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	10.1	7.19	2.83	5.67	25.8	33
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.4	13.36	3.4	0	20.17	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	26.88
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.81
Sód [mg]	10%	1410	481.63	193.17	484.87	85.05	1244.73	88
Potas [mg]	10%	4540	414.85	2239.12	431.86	270	3355.84	74
Wapń [mg]	10%	880	246.6	111.35	256.86	229.5	844.31	96
Fosfor [mg]	10%	563	328.86	533.97	342.99	164.7	1370.52	243
Magnez [mg]	10%	283.5	48.55	142.95	50.98	22.95	265.44	93
Żelazo [mg]	10%	6	1.47	5.49	1.57	0.13	8.68	145
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	99.62	1.35	1.12	103.45	19
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	1.22	0.17	0.04	1.6	16
witamina E [mg]	30%	8.6	0.79	1.41	0.81	0.03	3.06	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.2	0.48	0.22	0.05	0.96	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.48	0.69	0.53	0.27	1.98	212
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.46	7.22	1.5	0.17	10.37	95
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	59.77	0.81	0.67	62.07	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.33	0.53	1.34	0.23	3.11	98

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	664.3	915.7	523.2	48.5	2151.8	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2798.2	3870.7	2197.3	204.3	9070.6	85
Białko [g]	10%	44.95	31.5	36.2	17.8	2.1	87.7	196
Tłuszcz [g]	10%	83.66	18.6	10.1	19.5	0.5	48.8	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.8	3.4	10.7	0.1	25.1	1083
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.4	0.3	5.9	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	1.8	1.4	0.2	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	102.1	0.5	173.3	0	275.9	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	94.22	178.23	71.05	10.26	353.77	90
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	28.04	16.12	1.39	7.02	52.58	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.51	16.81	3.94	2.97	27.24	113
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	19.72
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	63.72
Sód [mg]	10%	1410	524.51	162.77	516.46	521.1	1724.85	123
Potas [mg]	10%	4540	411.77	1941.84	443.38	702	3499	77
Wapń [mg]	10%	880	231.86	118.82	231.66	21.6	603.95	68
Fosfor [mg]	10%	563	332.3	466.27	328.77	51.3	1178.65	209
Magnez [mg]	10%	283.5	47.9	144.21	55.57	24.3	271.98	97
Żelazo [mg]	10%	6	1.88	6.04	2.4	1.35	11.68	195
Witamina A [µg]	25%	532	1.18	41.49	1.35	37.12	81.15	15
Witamina D [µg]	10%	10	0.4	0	0.74	0	1.15	11
witamina E [mg]	30%	8.6	0.89	0.7	0.97	2.37	4.95	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.22	0.46	0.22	0.14	1.05	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.53	0.32	0.52	0.09	1.47	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.51	7.88	1.65	2.34	13.4	123
Witamina C [mg]	55%	64	0.71	24.89	0.81	22.27	48.69	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.45	0.45	1.43	1.44	4.31	136

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	522	728.8	522	75.6	1848.4	72
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2194.9	3073.9	2194.9	321.2	7785.1	72
Białko [g]	10%	44.95	19.8	37	19.8	6.3	83	184
Tłuszcz [g]	10%	83.66	17.5	14.4	17.5	0	49.5	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.6	7.8	10.6	0	29	1253
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	3.5	4.9	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.1	0.8	1.1	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.5	114.6	52.5	0	219.7	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	72.88	118.33	72.88	12.6	276.71	71
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	10.1	18	10.1	12.6	50.81	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.4	11.32	3.4	0	18.13	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	19.59
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	59.4
Sód [mg]	10%	1410	481.63	191.46	481.63	21.6	1176.33	84
Potas [mg]	10%	4540	414.85	1821.08	414.85	0	2650.79	58
Wapń [mg]	10%	880	246.6	134.4	246.6	0	627.6	71
Fosfor [mg]	10%	563	328.86	403.29	328.86	0	1061.01	188
Magnez [mg]	10%	283.5	48.55	107.02	48.55	0	204.13	72
Żelazo [mg]	10%	6	1.47	3.99	1.47	0	6.93	117
Witamina A [µg]	25%	532	1.35	47.44	1.35	0	50.14	9
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0.25	0.16	0	0.59	7
witamina E [mg]	30%	8.6	0.79	1.3	0.79	0	2.9	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.2	0.28	0.2	0	0.69	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.48	0.42	0.48	0	1.39	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.46	13.27	1.46	0	16.19	148
Witamina C [mg]	55%	64	0.81	28.46	0.81	0	30.08	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.33	0.53	1.33	0.06	2.94	93

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	658.9	530.8	656.2	121.4	1967.4	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	2774.4	2234.3	2759.2	512	8280.1	78
Białko [g]	10%	44.95	30.6	28.7	39.1	6.5	105.1	234
Tłuszcz [g]	10%	83.66	19	12.3	22.3	2.9	56.7	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	10.8	6	13.4	1.7	32	1383
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.4	1.5	6.4	0.9	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	0.6	1.4	0.1	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.1	15.5	69.3	11.5	148.5	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	93.58	82.24	76.31	17.38	269.53	68
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	21.55	9.72	5.71	12.96	49.95	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.59	12.36	3.4	0.61	20.97	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.44
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	24.94
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.62
Sód [mg]	10%	1410	511.66	523.28	524.47	91.08	1650.49	116
Potas [mg]	10%	4540	476.13	2196.15	533.56	430.2	3636.04	79
Wapń [mg]	10%	880	250.9	105.71	341.46	246.95	945.04	108
Fosfor [mg]	10%	563	401.5	315.88	547.29	182.88	1447.56	256
Magnez [mg]	10%	283.5	75.84	130.74	59.08	36.36	302.03	107
Żelazo [mg]	10%	6	2.23	3.43	1.75	0.28	7.71	128
Witamina A [µg]	25%	532	1.3	117.81	1.35	3.9	124.36	23
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0.04	0.25	0.04	0.51	5
witamina E [mg]	30%	8.6	1.07	1.32	0.86	0.1	3.37	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.29	0.36	0.24	0.07	0.97	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.5	0.36	0.91	0.32	2.11	225
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.5	6.4	1.65	0.36	9.92	91
Witamina C [mg]	55%	64	0.78	70.68	0.81	2.34	74.62	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.42	1.45	1.45	0.25	4.12	129

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	2008.5	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	8450.2	79
Białko [g]	10%	44.95	90.1	201
Tłuszcz [g]	10%	83.66	60.4	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	28.9	1246
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	257.7	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	286.66	73
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	40.1	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	21.29	89
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	24
% energii z węglowodanów	10%	50	-	57
Sód [mg]	10%	1410	1361.59	97
Potas [mg]	10%	4540	2994.71	66
Wapń [mg]	10%	880	695.12	79
Fosfor [mg]	10%	563	1249.45	222
Magnez [mg]	10%	283.5	249.71	88
Żelazo [mg]	10%	6	8.29	139
Witamina A [µg]	25%	532	135.28	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.18	12
witamina E [mg]	30%	8.6	4.59	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	1	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.65	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	13.45	123
Witamina C [mg]	55%	64	44.28	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	3.4	107