

Plan żywieniowy: Żory dieta cukrzycowa 10.08. - 23.08.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2026-08-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Żory szpital (grupa) [właściciel: dariabartosik] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 10) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 10) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 10) 4. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 10) 5. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 10) 6. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 10)
Norma na energię dla podanej grupy:	2025 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-08-10				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Kasza manna na mleku 3.2% tłuszczu IŻŻ (mleko, pszenica) 300.00g 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 4. Pasta z fasoli 60.00g składniki: 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%	1. Zupa pomidorowa z ryżem i passatą pomidorową 2016 350.00g składniki: Marchew 33%, Passata S 25%, Pietruszka korzeń 16%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Mięso z piersi indyka bez skóry 8%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2% 2. Makaron z mięsem, szynką i pomidorami 2016 (Dekadowy3) 300.00g składniki: Makaron kokardki Lubella Farfale (jaja, mąka pszenna) 24%, Pomidor 24%, Wieprzowina łopatką 18%, Szynka wiejska 18%, Cebula 12%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0% 3. Jabłko 150.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 3. Szynka pieczona 50.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-08-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Pasta jajeczna 2016 (Dekadowy1) 60.00g składniki: Białka jaja kurzego (jaja) 93%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Papryka czerwona 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Zupa krem z pieczonych warzyw 2016 350.00g składniki: Marchew 37%, Ziemniaki średnie 23%, Pietruszka korzeń 19%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 4%, Por 3% 2. kotlet mielony duszony 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 79%, bułki wrocławskie 15%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Sól morska jodowana 0%, przyprawa do kurczaka knorr 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Surówka z białej kapusty 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 75%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Chrzan 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-08-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Kiełbasa krakowska sucha 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%	1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami bez glutenu 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Por 3%, Mąka ryżowa S 2%, Masło ekstra (mleko) 1%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Łazanki CZERWIONKA 300.00g składniki: Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka pszenna, soja) 31% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Kiełbasa śląska 21%, Kapusta kwaszona 21%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, Por 3%, Czosnek 0% 3. Jabłko 150.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 30.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Kisiel domowy o smaku jabłkowym 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Jabłko 36%, Cukier 2%, Skrobia ziemniaczana 1%	1. Nektarynka 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-08-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 4. Poledwica sopocka 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Zupa grysikowa z wkładką mięsną 2016 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 18%, Marchew 18%, Kasza manna (pszenica) 18%, Wieprzowina łopatką 18%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Pieczeń wieprzowa. duszona 2016 130.00g składniki: Wieprzowina łopatką 89%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza jęczmienna wiejska Cenos 230.00g 4. surówka z kapusty pekińskiej czerwionka 150.00g składniki: Kapusta pekińska 47%, Pomidor 19%, Kukurydza konserwowa 9%, Cebula 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9%, majonez kielecki 6%, Koper ogrodowy 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 3. Pasta śledziowa 60.00g składniki: Śledź solony (ryba) 55%, jaja gotowane iżż 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Cebula 5% 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Gruszka 150.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-08-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Pasta twarogowa z rzodkiewkami 2016 60.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 60%, Rzodkiewka 18%, Szczypiorek 12%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10% 4. Ogórek 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Zupa z soczewicy czerwonej z zacierką 2016 350.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 35%, Marchew 18%, zacierka jajeczna 14%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Masło ekstra (mleko) 7% 2. Kotlet jajeczno-jaglany 2016 100.00g składniki: Kasza jaglana 53%, Jaja kurze całe (jaja) 23%, kajzerki 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, bułka tarta 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Mizeria z jogurtem 2016 150.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Szynka beszkidzka z kurczaka light Konspol 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-08-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 4. Kiełbasa krotoszyńska 50.00g 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Zupa jarzynowa na kurczaku 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 28%, Kurczak tuszka 21%, Marchew 11%, Kalafior 8%, Kapusta włoska 6%, Pietruszka korzeń 6%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 6%, Brokuły 5%, Por 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka liście 2% 2. Pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym 2016 150.00g składniki: Szynka wieprzowa S 38%, Pulpa pomidorowa 25%, Ryż biały 15%, Cebula 6%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu (mleko) 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%, Marchew 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 2016 (Dekadowy2) 150.00g składniki: Papryka czerwona 24%, Papryka zielona 24%, Ogórek 24%, Pomidor 14%, Cebula 10%, Pietruszka liście 2%, Cukier 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanina kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Kisiel domowy o smaku jabłkowym 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Jabłko 36%, Cukier 2%, Skrobia ziemniaczana 1%	1. Banan 150.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-08-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb żytni jasny (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 3. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	1. Rosół z makaronem 2016 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny (jaja, mąka pszenna) 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Filet z kurczaka w sezamie 2016 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 41%, Sezam KRESTO 16%, Mąka kukurydziana S 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Mąka żytnia S (mąka żytnia) 4%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. marchewka z groszkiem czerwionka 150.00g składniki: Marchewka z groszkiem gotowana IŻŻ (pszenica) 90%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 6%, Masło ekstra (mleko) 4% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 3. Szynka wiśniowa 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g	1. Nektarynka 150.00g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-08-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10% 2. Chleb żytni jasny (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 4. Pasta twarogowo - tuńczykowa 60.00g składniki: Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 54%, Tuńczyk w wodzie (ryba) 45%, Sól biała 1% 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Krupnik tradycyjny z wkładką mięsną 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 43%, Wieprzowina łopatka 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Marchew 11%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2% 2. Makaron ze szpinakiem i indykiem 300.00g składniki: Makaron kokardki durum Knorr (jaja, mąka pszenna, gorczyca) 56% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Mięso z piersi indyka bez skóry 28%, Szpinak 14%, Czosnek 2%, Sól morska jodowana 0% 3. Jabłko 150.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Szynka wiejska 50.00g 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-08-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łaciate (mleko) 15.00g 3. Połędwica sopocka 50.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	1. Zupa pomidorowa z ryżem i passatą pomidorową 2016 350.00g składniki: Marchew 33%, Passata S 25%, Pietruszka korzeń 16%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Mięso z piersi indyka bez skóry 8%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2% 2. Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, bułka tarta 9%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230.00g 4. Surówka z marchewki 150.00g składniki: Marchew 99%, Cukier 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łaciate (mleko) 15.00g 3. Kura w galarecie 2016 120.00g składniki: Kura tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Białka jaja kurzego (jaja) 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2% 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 10 - Środa, 2026-08-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Margaryna Delma Extra z masłem (mleko) 20.00g 3. Pasta jajeczna 2016 (Dekadowy1) 60.00g składniki: Białka jaja kurzego (jaja) 93%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Pomidor 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	1. Zupa grysikowa z wkładką mięsną 2016 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 18%, Marchew 18%, Kasza manna (pszenica) 18%, Wieprzowina łopatką 18%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym 2016 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 66%, bułki pszenne zwykłe 18%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Skrobia ziemniaczana 2%, Koper ogrodowy 2% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 150.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Surówka z kapusty białej 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 85%, Cebula 12%, Olej słonecznikowy 4% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Kielbasa szynkowa z kurczaka 50.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Kiwi 150.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-08-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 4. Serek puszysty z chrzanem Łaciaty (mleko) 60.00g [składniki: serek śmietankowy, chrzan 8%, białka mleka, sól] 5. Ogórek 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Kapuśniak ze słodkiej kapusty 2016 350.00g składniki: Pomidor 27%, Kapusta biała 19%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 16%, Marchew 10%, Por 8%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Masło ekstra (mleko) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1%, Cebula 1% 2. Potrawka z kurczaka 2016 180.00g składniki: Kurczak tuszka 66%, Marchew 11%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 9%, Pietruszka korzeń 5%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż na sypko z tłuszczem roślinnym IZZ 230.00g 4. Tarta marchewka z jabłkiem 2016 150.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 49%, Cukier 3% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 3. Szynka dębowa 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 12 - Piątek, 2026-08-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 30.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Barszcz biały na maśle rw 350.00g składniki: Marchew 33%, Ziemniaki średnie 31%, barszcz biały zakwas 22%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 1%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Dorsz filety panierowane smażone IŻŻ (jaja, ryba, pszenna) 100.00g 3. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230.00g 4. surówka z kapusty kiszzonej czerwionka 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 56%, Marchew 18%, Cebula 11%, Jabłko 11%, Cukier 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Szynka wiśniowa 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 13 - Sobota, 2026-08-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 4. Szynka gotowana Morliny 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Zupa grochowa 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 48%, Seler korzeniowy 13%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 3. Sos chrzanowy 2016 50.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 38%, chrzan tarty motyl 25%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 25%, Masło ekstra (mleko) 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 4. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 2016 (Dekadowy2) 150.00g składniki: Papryka czerwona 24%, Papryka zielona 24%, Ogórek 24%, Pomidor 14%, Cebula 10%, Pietruszka liście 2%, Cukier 2% 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Pasta z makreli z koperkiem 2016 60.00g składniki: Makrela wędzona (ryba) 83%, majonez kielecki 13%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g	1. Śliwki 150.00g

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-08-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Łopatka zbójnicka 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	1. Rosół z makaronem 2016 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny (jaja, mąka pszenna) 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Pieczeń wieprzowa. duszona 2016 130.00g składniki: Wieprzowina łopatka 89%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. kapusta czerwona czerwionka 150.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, boczek wędzony morliny 8%, Cebula 5%, Cukier 3%, Ocet jabłkowym 6% 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Serek wiejski lekki Krasnystaw (mleko) 60.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Gruszka 150.00g	1. Jabłko 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-08-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	494.5	741.5	371.3	108	66.9	1782.3	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2074.4	3109.2	1553.6	454.5	282.5	7474.3	87
Białko [g]	10%	42.94	13.1	36.5	12	7.7	0.5	69.9	163
Tłuszcz [g]	10%	78.78	18.4	28.3	16.3	3.6	0.5	67.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.9	10.6	7.9	2.1	0	31.6	1447
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.1	12.1	0.3	1.1	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	2.1	0.9	0.1	0.1	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	91	0	14.4	0	127	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	73.24	91.97	47.84	11.16	16.33	240.57	86
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	5.27	27.12	2.25	7.56	13.09	55.29	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.66	13.91	7.8	0	2.7	33.08	397
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	55.96
Sód [mg]	10%	1500	491.34	833.41	628.42	113.4	2.7	2069.28	139
Potas [mg]	10%	3500	638.77	1457.09	308.61	360	180.9	2945.38	84
Wapń [mg]	10%	833.33	237.05	127.19	33.49	306	5.4	709.15	85
Fosfor [mg]	10%	580	355.31	379.48	194.16	219.6	12.15	1160.7	199
Magnez [mg]	10%	302.5	87.41	79.97	62.73	30.6	4.05	264.77	87
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.75	3.55	2.31	0.18	0.4	9.21	138
Witamina A [µg]	25%	188.33	9.09	1541.56	3.37	1.5	10.35	1565.88	832
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.68	0	0.05	0	0.78	9
witamina E [mg]	30%	3	1.15	2.79	0.65	0.04	0.51	5.17	172
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.2	0.78	0.12	0.07	0.04	1.22	371
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.38	0.49	0.1	0.36	0.03	1.37	417
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.46	7.54	0.81	0.23	0.21	10.27	268
Witamina C [mg]	55%	22.5	5.45	30.3	2.02	0.89	6.2	44.89	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.36	2.31	1.74	0.31	0	5.17	153

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-08-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	471.5	617.8	355.6	66.9	66.9	1578.9	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	1977.6	2594.8	1490.8	282.5	282.5	6628.4	78
Białko [g]	10%	42.94	19.2	32.2	15.2	0.5	0.5	67.8	158
Tłuszcz [g]	10%	78.78	17.5	18.3	13.3	0.5	0.5	50.3	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.2	2.3	7.6	0	0	20.4	932
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	8.4	0.4	0	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	5.5	1	0.1	0.1	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.8	100.6	24.3	0	0	142.7	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	63.72	88.69	47.58	16.33	16.33	232.68	83
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.7	9.76	2.31	13.09	13.09	42.98	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	9.18	15.69	7.78	2.7	2.7	38.06	455
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	66.14
Sód [mg]	10%	1500	619.27	577.18	832.23	2.7	2.7	2034.09	134
Potas [mg]	10%	3500	761.37	2422.48	478.49	180.9	180.9	4024.14	115
Wapń [mg]	10%	833.33	301.15	174	36.76	5.4	5.4	522.72	63
Fosfor [mg]	10%	580	399.29	315.29	299.26	12.15	12.15	1038.14	179
Magnez [mg]	10%	302.5	95.19	123.5	80.21	4.05	4.05	307	101
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.67	3.65	2.53	0.4	0.4	9.67	145
Witamina A [µg]	25%	188.33	100.26	1825.76	5.25	10.35	10.35	1951.97	1035
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.09	0	0	0	0.14	1
witamina E [mg]	30%	3	1.74	5.63	0.75	0.51	0.51	9.16	305
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.2	0.43	0.15	0.04	0.04	0.87	265
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.7	0.34	0.16	0.03	0.03	1.28	389
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.65	6.13	5.77	0.21	0.21	14.01	366
Witamina C [mg]	55%	22.5	33.68	62.79	1.79	6.2	6.2	110.69	493
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.72	1.6	2.31	0	0	5.08	151

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-08-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	678.3	900	405	42.6	67.7	2093.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2842.2	3778	1692.7	180.6	286.8	8780.5	102
Białko [g]	10%	42.94	27.3	30.1	12.7	0.2	1.2	71.7	167
Tłuszcz [g]	10%	78.78	29	32.3	19.8	0.1	0.2	81.6	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	14.3	9	12.4	0	0	35.7	1635
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	7.7	14.6	0.3	0	0.1	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	5.5	0.9	0	0.1	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.3	54.1	0	0	0	110.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	81.24	128.68	47.87	10.51	15.93	284.24	102
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.34	24.34	2.27	4.37	12.15	46.49	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.74	13.16	7.78	0.98	1.62	32.3	387
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	65.24
Sód [mg]	10%	1500	1099.35	739.38	547.38	1.37	1.35	2388.85	158
Potas [mg]	10%	3500	943.79	1789.67	307.49	65.74	288.9	3395.6	97
Wapń [mg]	10%	833.33	328.36	112.02	33.16	4.39	12.15	490.1	58
Fosfor [mg]	10%	580	562.24	345.09	193.96	5.35	37.8	1144.45	197
Magnez [mg]	10%	302.5	110.18	89.2	62.66	2.25	17.55	281.86	93
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.84	4.53	2.31	0.22	0.67	11.59	174
Witamina A [μg]	25%	188.33	59.25	460.68	3	1.62	15.41	539.97	287
Witamina D [μg]	10%	10	0.41	1.22	0	0	0	1.64	16
witamina E [mg]	30%	3	1.47	3.99	0.65	0.18	1.89	8.2	273
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.55	0.53	0.12	0.01	0.02	1.25	378
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.64	0.58	0.1	0.01	0.05	1.39	422
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	5.06	8.08	0.81	0.07	0.12	14.17	369
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.38	31.34	1.79	2.25	9.24	51.03	226
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.05	2.05	1.52	0	0	5.97	177

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-08-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	641.4	1456.1	398.8	90.7	77.7	2664.8	132
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2690.4	6115	1667.7	381	328.7	11183.1	132
Białko [g]	10%	42.94	26.9	70.2	13.4	6.1	0.8	117.5	274
Tłuszcz [g]	10%	78.78	24.1	47.8	18.7	3.6	0.2	94.5	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	12.2	13.6	8.9	2.1	0	37	1691
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	4.8	20	3.2	1.1	0	29.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	2.3	4.3	1.8	0.1	0.1	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.1	116.1	66.9	14.4	0	244.5	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	84.34	199.92	48.09	8.46	19.44	360.26	128
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.9	11.77	2.58	7.38	13.36	39.02	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	10.53	27.57	7.83	0	2.83	48.77	585
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	54.95
Sód [mg]	10%	1500	859.7	298.19	2195.46	68.4	2.7	3424.46	228
Potas [mg]	10%	3500	1010.99	1222.58	410.17	219.6	159.3	3022.65	87
Wapń [mg]	10%	833.33	338.95	147.42	67.59	185.4	16.2	755.57	91
Fosfor [mg]	10%	580	645.57	445.55	328.61	133.2	20.25	1573.18	271
Magnez [mg]	10%	302.5	146.98	88.98	77	18	10.8	341.77	113
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.58	4.27	2.94	0.18	0.4	12.39	186
Witamina A [µg]	25%	188.33	57.53	47.36	3.18	0	5.96	114.04	61
Witamina D [µg]	10%	10	0.26	1.12	2.95	0.05	0	4.39	45
witamina E [mg]	30%	3	1.72	2.73	1.25	0.04	0.42	6.17	205
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.71	1.05	0.14	0.04	0.02	1.98	603
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.6	0.62	0.26	0.22	0.04	1.76	533
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	4.45	6.96	1.67	0.15	0.11	13.36	349
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.34	28.57	1.9	0	3.57	40.41	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.38	0.82	6.09	0.19	0	8.56	254

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-08-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	476.5	1318.1	369.9	108	66.9	2339.6	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	1998.9	5537	1549.6	454.5	282.5	9822.7	115
Białko [g]	10%	42.94	20.4	50.1	13.8	7.7	0.5	92.7	216
Tłuszcz [g]	10%	78.78	17.5	43.1	14.9	3.6	0.5	79.8	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.3	15.4	8.2	2.1	0	36.2	1655
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	16.3	0.3	1.1	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	7.9	0.9	0.1	0.1	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	129.9	0	14.4	0	163	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	63.68	193.55	48.93	11.16	16.33	333.67	119
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.26	10.83	3.03	7.56	13.09	37.78	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.89	22.51	8.1	0	2.7	42.2	506
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	56.88
Sód [mg]	10%	1500	534.12	211.44	793.53	113.4	2.7	1655.2	111
Potas [mg]	10%	3500	699.44	2616.84	378.14	360	180.9	4235.32	121
Wapń [mg]	10%	833.33	343.17	190.8	30.46	306	5.4	875.84	106
Fosfor [mg]	10%	580	473.31	741.08	193.06	219.6	12.15	1639.21	283
Magnez [mg]	10%	302.5	93.85	216.11	62.66	30.6	4.05	407.28	134
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.61	11.72	2.44	0.18	0.4	17.36	261
Witamina A [µg]	25%	188.33	81.9	1036.48	8.62	1.5	10.35	1138.87	604
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.53	0	0.05	0	0.64	7
witamina E [mg]	30%	3	0.86	5.23	1.02	0.04	0.51	7.68	256
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.21	1.67	0.13	0.07	0.04	2.13	647
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.62	1.01	0.1	0.36	0.03	2.15	652
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.13	7.8	1.15	0.23	0.21	10.55	276
Witamina C [mg]	55%	22.5	5.26	31.49	5.17	0.89	6.2	49.04	218
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.48	0.58	2.2	0.31	0	4.13	123

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-08-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	628.1	754.1	357.9	56.9	131.3	1928.5	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2637.9	3164.1	1500.4	240.9	556.6	8100	95
Białko [g]	10%	42.94	25.6	34.5	15.3	0.2	1.3	77.2	181
Tłuszcz [g]	10%	78.78	20.4	27.6	13.3	0.2	0.4	62.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.1	8.2	7.7	0	0.1	27.3	1247
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	12.4	0.4	0	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	4.5	1	0	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	90.5	24.3	0	0	133.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	91.39	98.39	48.12	14.02	31.72	283.65	100
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.46	14.27	2.89	5.82	25.92	53.39	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	12.16	13.17	8.1	1.3	2.29	37.04	445
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.56
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	67.86
Sód [mg]	10%	1500	1110.68	675.53	835.54	1.83	1.35	2624.95	175
Potas [mg]	10%	3500	841.99	2499.61	549.17	87.65	533.25	4511.69	129
Wapń [mg]	10%	833.33	322.91	149.14	35.04	5.85	8.1	521.06	63
Fosfor [mg]	10%	580	524.65	547.85	298.36	7.14	27	1405.01	241
Magnez [mg]	10%	302.5	126.86	141.77	80.58	3.01	44.55	396.78	132
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.14	5.22	2.7	0.29	0.54	12.92	193
Witamina A [µg]	25%	188.33	102.21	144.27	10.87	2.16	10.12	269.65	143
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.31	0	0	0	1.36	13
witamina E [mg]	30%	3	1.81	4.84	1.12	0.24	0.28	8.32	277
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.23	0.77	0.17	0.01	0.04	1.24	379
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.53	0.62	0.16	0.01	0.12	1.47	447
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	2.54	13.07	6.12	0.1	0.63	22.47	587
Witamina C [mg]	55%	22.5	33.55	99.64	5.17	3	6.07	147.45	655
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.08	1.87	2.32	0	0	6.56	194

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-08-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	550.7	1106	353.2	66.9	67.7	2144.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2310.7	4635.3	1479.6	282.5	286.8	8995.2	105
Białko [g]	10%	42.94	18	48.7	12.3	0.5	1.2	80.9	189
Tłuszcz [g]	10%	78.78	21.9	46.2	14	0.5	0.2	83	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.7	9.5	7.6	0	0	29	1324
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.9	17.2	0.3	0	0.1	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	9.8	0.9	0.1	0.1	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	211.6	169.9	0	0	0	381.5	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	72.46	131.34	48.3	16.33	15.93	284.37	102
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	8.72	11.04	2.85	13.09	12.15	47.86	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	4.6	15.23	8.1	2.7	1.62	32.26	386
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.91
Sód [mg]	10%	1500	589.1	353.86	856.53	2.7	1.35	1803.55	120
Potas [mg]	10%	3500	535.26	2183.45	378.14	180.9	288.9	3566.65	101
Wapń [mg]	10%	833.33	303.15	139.47	30.46	5.4	12.15	490.64	59
Fosfor [mg]	10%	580	366.87	613.58	193.06	12.15	37.8	1223.47	211
Magnez [mg]	10%	302.5	53.01	147.52	62.66	4.05	17.55	284.81	95
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.21	5.58	2.44	0.4	0.67	11.32	170
Witamina A [µg]	25%	188.33	170.25	1201.97	8.62	10.35	15.41	1406.61	746
Witamina D [µg]	10%	10	0.96	2.08	0	0	0	3.04	31
witamina E [mg]	30%	3	0.58	6.64	1.02	0.51	1.89	10.65	354
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.18	0.5	0.13	0.04	0.02	0.89	271
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.68	0.58	0.1	0.03	0.05	1.45	441
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	0.69	16.19	1.15	0.21	0.12	18.39	480
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.87	27.43	5.17	6.2	9.24	50.94	227
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.63	0.98	2.37	0	0	4.5	133

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-08-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	594.1	1052.6	428.7	90.7	66.9	2233.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2500.2	4449.9	1790.2	381	282.5	9404	109
Białko [g]	10%	42.94	22.3	57.5	13.5	6.1	0.5	100	233
Tłuszcz [g]	10%	78.78	17.9	15.2	21.9	3.6	0.5	59.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.5	4.3	10.7	2.1	0	27.9	1275
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	5.4	4.9	1.1	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	1.4	1.5	0.1	0.1	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	36.3	70.6	25.6	14.4	0	147.1	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	88.24	175.96	48.57	8.46	16.33	337.57	119
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	5.01	23.41	2.76	7.38	13.09	51.66	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	4.92	9.41	8.68	0	2.7	25.72	308
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	58.18
Sód [mg]	10%	1500	871.26	630.29	878.58	68.4	2.7	2451.23	164
Potas [mg]	10%	3500	648.57	1615.1	522.14	219.6	180.9	3186.32	91
Wapń [mg]	10%	833.33	320.33	87.08	41.71	185.4	5.4	639.93	76
Fosfor [mg]	10%	580	346.15	434.66	279.91	133.2	12.15	1206.08	208
Magnez [mg]	10%	302.5	68.6	113.82	71.21	18	4.05	275.69	92
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.96	4.09	2.98	0.18	0.4	9.63	144
Witamina A [µg]	25%	188.33	134.03	516.53	7.72	0	10.35	668.63	354
Witamina D [µg]	10%	10	1.14	0.32	0.27	0.05	0	1.79	18
witamina E [mg]	30%	3	0.91	1.72	0.7	0.04	0.51	3.9	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.21	0.54	0.39	0.04	0.04	1.24	376
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.47	0.45	0.19	0.22	0.03	1.37	415
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	4.32	8.26	3	0.15	0.21	15.96	418
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.38	34.41	4.63	0	6.2	51.64	230
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.42	1.75	2.44	0.19	0	6.12	182

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-08-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	530.3	677.2	521.9	108	66.9	1904.5	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2223.1	2834.9	2184.6	454.5	282.5	7979.8	93
Białko [g]	10%	42.94	22.1	30.4	32.6	7.7	0.5	93.5	218
Tłuszcz [g]	10%	78.78	21.1	28.2	23.4	3.6	0.5	77.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.5	7.5	9.9	2.1	0	31.2	1428
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.7	12.2	5.1	1.1	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	6.2	3.1	0.1	0.1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.5	89.8	59.9	14.4	0	209.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	66.96	83.3	49.34	11.16	16.33	227.1	82
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	8.85	18.86	3.19	7.56	13.09	51.56	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.47	16.22	8.66	0	2.7	36.07	433
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	51.41
Sód [mg]	10%	1500	850.46	500.49	487.62	113.4	2.7	1954.67	131
Potas [mg]	10%	3500	779.34	2282.77	659.8	360	180.9	4262.82	121
Wapń [mg]	10%	833.33	294.42	171.67	46.02	306	5.4	823.52	100
Fosfor [mg]	10%	580	477.21	490.56	321.49	219.6	12.15	1521.02	262
Magnez [mg]	10%	302.5	97.38	138.23	81.57	30.6	4.05	351.84	116
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.87	4.24	3.73	0.18	0.4	11.43	172
Witamina A [µg]	25%	188.33	47.85	1494.08	91.04	1.5	10.35	1644.83	872
Witamina D [µg]	10%	10	0.26	0.9	1.03	0.05	0	2.25	23
witamina E [mg]	30%	3	0.84	5.45	1.5	0.04	0.51	8.36	278
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.55	0.89	0.2	0.07	0.04	1.76	536
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.52	0.48	0.24	0.36	0.03	1.65	502
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	3.8	10.32	4.89	0.23	0.21	19.47	509
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.87	21.4	6.3	0.89	6.2	37.7	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.36	1.39	1.35	0.31	0	4.88	144

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-08-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	447.3	849.8	361.6	80.3	66.9	1806.1	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	1880.4	3573.6	1514.3	339.1	282.5	7590.1	89
Białko [g]	10%	42.94	18.9	53.2	12.9	1.2	0.5	86.9	202
Tłuszcz [g]	10%	78.78	13.1	25.5	15	0.6	0.5	54.9	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	4.6	5.8	8.1	0.1	0	18.8	859
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	9.9	1	0.1	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	6.6	1.5	0.3	0.1	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.4	103.4	31	0	0	151.9	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	67.8	108.03	47.49	18.76	16.33	258.43	92
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	9.22	6.59	2.22	12.28	13.09	43.42	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.8	12.69	7.78	2.83	2.7	34.82	417
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	65.73
Sód [mg]	10%	1500	642.83	278.93	738.63	5.4	2.7	1668.5	111
Potas [mg]	10%	3500	766.18	1893.74	443.39	391.5	180.9	3675.72	105
Wapń [mg]	10%	833.33	293.07	183.66	37.66	33.75	5.4	553.56	67
Fosfor [mg]	10%	580	390.25	552.44	279.91	43.2	12.15	1277.96	219
Magnez [mg]	10%	302.5	93.2	128.5	75.26	20.25	4.05	321.27	106
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.62	4.5	2.67	0.54	0.4	10.74	160
Witamina A [µg]	25%	188.33	53.78	37.73	9.37	66.37	10.35	177.62	94
Witamina D [µg]	10%	10	1.39	0.47	0.03	0	0	1.9	19
witamina E [mg]	30%	3	1.15	5.72	0.74	0.21	0.51	8.34	279
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.21	0.72	0.15	0.02	0.04	1.15	348
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.66	0.55	0.19	0.06	0.03	1.49	454
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.39	14.73	1.89	0.63	0.21	18.88	494
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.43	53.75	1.79	39.82	6.2	108.02	481
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.78	0.77	2.05	0.01	0	4.17	124

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-08-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	688.3	893.9	355.3	108	66.9	2112.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2880.6	3745.3	1488.6	454.5	282.5	8851.8	104
Białko [g]	10%	42.94	20.8	33.4	12.6	7.7	0.5	75.2	176
Tłuszcz [g]	10%	78.78	31.6	37.5	14	3.6	0.5	87.3	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	18.3	16.1	7.8	2.1	0	44.6	2039
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.7	13.1	0.3	1.1	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	2	5.3	0.9	0.1	0.1	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	139.7	0	14.4	0	172.9	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	85.18	112.52	48.61	11.16	16.33	273.82	97
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.68	15.82	2.8	7.56	13.09	43.96	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	10.21	13.76	8.1	0	2.7	34.78	417
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	54.96
Sód [mg]	10%	1500	714.19	264.31	829.53	113.4	2.7	1924.14	129
Potas [mg]	10%	3500	772	1543.15	378.14	360	180.9	3234.2	92
Wapń [mg]	10%	833.33	333.92	214.26	30.46	306	5.4	890.05	108
Fosfor [mg]	10%	580	548.36	491.05	193.06	219.6	12.15	1464.23	253
Magnez [mg]	10%	302.5	136.27	93.9	62.66	30.6	4.05	327.49	108
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.91	4.71	2.44	0.18	0.4	11.66	176
Witamina A [µg]	25%	188.33	51.91	1617.17	8.62	1.5	10.35	1689.56	898
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.94	0	0.05	0	2.04	20
witamina E [mg]	30%	3	1.27	5.28	1.02	0.04	0.51	8.14	271
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.34	0.36	0.13	0.07	0.04	0.96	292
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.53	0.49	0.1	0.36	0.03	1.52	463
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.32	9.98	1.15	0.23	0.21	12.92	338
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.97	41.31	5.17	0.89	6.2	56.57	252
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.98	0.73	2.3	0.31	0	4.81	142

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-08-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	530.3	682.6	353.2	90.7	66.9	1723.9	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2219.2	2864.8	1479.6	381	282.5	7227.4	84
Białko [g]	10%	42.94	20.4	27.2	12.3	6.1	0.5	66.7	155
Tłuszcz [g]	10%	78.78	24.2	23.1	14	3.6	0.5	65.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	15	2.9	7.6	2.1	0	27.8	1272
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	10.9	0.3	1.1	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	7.5	0.9	0.1	0.1	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.6	70.3	0	14.4	0	102.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	61.9	98.74	48.3	8.46	16.33	233.74	83
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.24	12.82	2.85	7.38	13.09	39.4	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.49	15	8.1	0	2.7	34.29	411
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	54.77
Sód [mg]	10%	1500	651.3	873.8	856.69	68.4	2.7	2452.9	163
Potas [mg]	10%	3500	618.37	2450.32	378.17	219.6	180.9	3847.37	110
Wapń [mg]	10%	833.33	293.95	125.05	31.44	185.4	5.4	641.25	77
Fosfor [mg]	10%	580	383.65	433.53	193.06	133.2	12.15	1155.6	199
Magnez [mg]	10%	302.5	87.67	143	63.03	18	4.05	315.76	104
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.38	4.13	2.48	0.18	0.4	9.58	144
Witamina A [µg]	25%	188.33	48.95	1461.54	8.62	0	10.35	1529.47	812
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.41	0	0.05	0	1.5	15
witamina E [mg]	30%	3	0.77	5.63	1.02	0.04	0.51	7.99	266
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.19	0.38	0.13	0.04	0.04	0.8	244
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.45	0.37	0.1	0.22	0.03	1.19	362
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.02	7.21	1.15	0.15	0.21	9.76	255
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.9	26.41	5.17	0	6.2	40.69	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.8	2.42	2.37	0.19	0	6.13	181

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-08-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	622.2	767.5	479.4	66.9	65.7	2001.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2613.8	3222.4	1999.5	282.5	277.8	8396.3	99
Białko [g]	10%	42.94	26.4	34.9	14.2	0.5	0.8	77	179
Tłuszcz [g]	10%	78.78	19.7	25.8	27.2	0.5	0.4	73.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.9	8.3	9.7	0	0	29.2	1332
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	9.8	3.6	0	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	3.7	2.6	0.1	0.1	8.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	377.3	0	0	0	395.8	132
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	90.49	106.04	48.2	16.33	15.79	276.87	99
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.15	13.37	2.44	13.09	11.88	44.95	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	11.8	14.55	8.02	2.7	2.16	39.23	471
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.35
Sód [mg]	10%	1500	1220.77	316.52	798.09	2.7	2.7	2340.8	155
Potas [mg]	10%	3500	854.11	2554.57	314.55	180.9	280.8	4184.94	119
Wapń [mg]	10%	833.33	320.13	155.07	34.31	5.4	21.6	536.52	65
Fosfor [mg]	10%	580	520.14	565.15	194.87	12.15	27	1319.32	228
Magnez [mg]	10%	302.5	125.15	151.4	62.91	4.05	10.8	354.32	117
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.06	6.3	2.35	0.4	0.67	13.81	207
Witamina A [µg]	25%	188.33	56.83	867.63	8.2	10.35	5.85	948.88	503
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.59	0	0	0	1.63	16
witamina E [mg]	30%	3	1.23	4.38	0.66	0.51	0.9	7.69	256
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.24	0.57	0.12	0.04	0.07	1.05	318
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.49	0.83	0.1	0.03	0.04	1.52	462
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	2.28	7.32	0.81	0.21	0.62	11.27	294
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.33	75.37	2.07	6.2	3.51	93.5	416
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.39	0.87	2.21	0	0	5.85	172

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-08-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	497.8	1068	355.4	77.7	66.9	2066	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2088.4	4472.5	1488.6	328.7	282.5	8661	103
Białko [g]	10%	42.94	19.9	53.3	11.1	0.8	0.5	85.8	200
Tłuszcz [g]	10%	78.78	18.3	47.9	14.4	0.2	0.5	81.5	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.4	13.1	8.6	0	0	32.2	1473
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	21.5	0.3	0	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	7.5	0.9	0.1	0.1	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.2	176	0	0	0	193.3	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	67.68	112.25	49.22	19.44	16.33	264.93	94
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	9.12	15.75	3.72	13.36	13.09	55.06	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.78	13.16	8.1	2.83	2.7	35.58	427
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.69
Sód [mg]	10%	1500	841.01	408.89	426.33	2.7	2.7	1681.64	111
Potas [mg]	10%	3500	681.69	2369.13	378.14	159.3	180.9	3769.17	108
Wapń [mg]	10%	833.33	284.97	153.09	30.46	16.2	5.4	490.13	59
Fosfor [mg]	10%	580	378.21	656.36	193.06	20.25	12.15	1260.04	216
Magnez [mg]	10%	302.5	87.03	147.32	62.66	10.8	4.05	311.87	104
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.51	6.04	2.44	0.4	0.4	11.81	178
Witamina A [µg]	25%	188.33	53.48	1226.87	8.62	5.96	10.35	1305.29	692
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	2.38	0	0	0	2.42	24
witamina E [mg]	30%	3	1.14	5.51	1.02	0.42	0.51	8.62	287
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.2	1.06	0.13	0.02	0.04	1.46	445
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.45	0.77	0.1	0.04	0.03	1.4	427
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.35	14.95	1.15	0.11	0.21	17.8	464
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.25	56.35	5.17	3.57	6.2	77.57	345
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.33	1.13	1.18	0	0	4.2	124

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	2027.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	8506.7	100
Białko [g]	10%	42.94	83.1	194
Tłuszcz [g]	10%	78.78	72.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	30.6	1401
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	191.1	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	277.99	99
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	46.63	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	36.01	432
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	60
Sód [mg]	10%	1500	2176.73	145
Potas [mg]	10%	3500	3704.43	106
Wapń [mg]	10%	833.33	638.57	77
Fosfor [mg]	10%	580	1313.46	226
Magnez [mg]	10%	302.5	324.47	107
Żelazo [mg]	10%	6.67	11.65	175
Witamina A [µg]	25%	188.33	1067.95	567
Witamina D [µg]	10%	10	1.82	18
witamina E [mg]	30%	3	7.74	258
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	1.29	391
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	1.5	456
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	14.95	391
Witamina C [mg]	55%	22.5	68.58	305
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.44	161