

Plan żywieniowy: Żory dieta łatwostrawna 10.08. - 23.08.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2026-08-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. 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
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 Łaciąte (mleko) 15.00g 4. Szynka z indyka 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 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 białym serem 2016 (Dekadowy1) 300.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 48%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 37%, Masło ekstra (mleko) 13%, Cukier 3% 3. Mus truskawkowy 2016 50.00g składniki: Truskawki mrożone 97%, Cukier 4% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanek kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciąte (mleko) 15.00g 3. Szynka pieczona 50.00g 4. Sałata 20.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-08-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. pasta z białek 60.00g [składniki: białko jaja] 4. Sałata 20.00g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, 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 (pszenica) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Sól morską jodowaną 0%, Przyprawa do kurczaka Knorr (mleko, jaja, pszenica, seler korzeniowy) 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Buraki gotowane doprawiane 2016 150.00g składniki: Burak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 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 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

Dzień: 3 - Środa, 2026-08-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 4. Kielbasa szynkowa z kurczaka 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. 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. Makaron z indykiem i warzywami 300.00g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 50%, Makaron bezjajeczny świderki Lubella (mąka pszenna) 33%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Oregano suszone 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% 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 łąciate (mleko) 15.00g 3. Ser twarogowy półtłusty (mleko) 60.00g 4. Sałata 20.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Nektarynka 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-08-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 4. Polędwica sopocka 50.00g 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 grysikowa z wkladką 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. Szpinak 150.00g 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 Łaciatae (mleko) 15.00g 3. Pasta twarogowa 60.00g składniki: Twaróg chudy Rolmlecz (mleko) 70%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 29%, Sól morską jodowana 1% 4. Sałata 20.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Gruszka 150.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-08-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 3. Pasta twarogowa 60.00g składniki: Twaróg chudy Rolmlecz (mleko) 70%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 29%, Sól morską jodowana 1% 4. Papryka czerwona 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Zupa jarzynowa na mięsie drobiowym 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 41%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 13%, Pietruszka korzeń 9%, Por 9%, Mięso z piersi indyka bez skóry 8%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Pietruszka liście 1% 2. Dorsz z rusztu IŻŻ (mleko, ryba) 100.00g 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Sałatka z pomidorów 150.00g składniki: Pomidor 85%, Jogurt naturalny 2,8% (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 Łaciatae (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. Jabłko 150.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-08-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50.00g 5. Sałata 20.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%	1. Zupa jarzynowa łatwostrawna 350.00g składniki: Ziemniaki 40% [składniki: ziemniaki], Marchew 18%, Udziec kurczaka ze skórą 15%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka liście 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% 2. Pulpet mięsno - ryżowy w sosie pomidorowym łatwostrawny 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 44%, Ryż biały 25%, Koncentrat pomidorowy 30% 15%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Pietruszka korzeń 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Szpinak 150.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Polędwica z indyka 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. Banan 150.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-08-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni jasny (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. szynka Jana 50.00g 3. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 4. Sałata 20.00g 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, pszenica) 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Filet z kurczaka pieczony na parze 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Marchewka gotowana 150.00g składniki: Marchew 95%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka 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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-08-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb żytni jasny (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 4. Pasta twarogowa 60.00g składniki: Twaróg chudy Rolmlecz (mleko) 70%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 29%, Sól morską jodowana 1% 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. Krupnik tradycyjny z wódką mięsą 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 ławostrawny 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny świderki Lubella (mąka pszenna) 50%, Mięso z piersi indyka bez skóry 28%, Szpinak 15%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% 3. Jabłko 150.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 3. Szynka wiejska 50.00g 4. Sałata 20.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-08-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 3. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50.00g 4. Sałata 20.00g 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. schab z pary 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Bułka tarta (pszenica) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól himalańska 1%, Pieprz czarny mielony 1% 3. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230.00g 4. Marchewka gotowana 150.00g składniki: Marchew 95%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 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 Łaciate (mleko) 15.00g 3. Tymbaliaki drobiowe 120.00g składniki: Kurczak tuszka 66%, Żelatyna 14%, Marchew 8%, Kukurydza Żłocista Bonduelle 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1%, Pieprz biały mielony PRYMAT 1% 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Nektarynka 150.00g

Dzień: 10 - Środa, 2026-08-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. pasta z białek 60.00g [składniki: białko jaja] 4. Sałata 20.00g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	1. Zupa grysikowa z wkładką mięsną 2016 350.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 18%, Marchew 18%, Kasza manna (pszenica) 18%, Wieprzowina łopatka 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 (pszenica) 2%, Koper ogrodowy 2% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Buraki gotowane doprawiane IŻŻ (pszenica) 150.00g 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 Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Kiełbasa szynkowa z indyka 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

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-08-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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 Łaciaste (mleko) 15.00g 4. Serek puszysty naturalny Łaciasty (mleko) 60.00g 5. Ogórek 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. Potrawka z kurczaka z marchewką 180.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 70%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% 3. Ryż na sypko z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230.00g 4. Marchewka gotowana 150.00g składniki: Marchew 95%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 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 Łaciaste (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. Banan 150.00g

Dzień: 12 - Piątek, 2026-08-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciata (mleko) 15.00g 3. Pasta twarogowa 60.00g składniki: Twaróg chudy Rolmlecz (mleko) 70%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 29%, Sól morską jodowana 1% 4. Sałata 20.00g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Zupa ziemniaczana IŻŻ (pszenica, seler korzeniowy) 350.00g 2. Dorsz z rusztu IŻŻ (mleko, ryba) 100.00g 3. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230.00g 4. warzywa z wody 150.00g składniki: Marchew 60%, Kalafior gotowany z masłem IŻŻ (mleko, pszenica) 30%, Brokuły 10% 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 Łaciata (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. Jabłko 150.00g

Dzień: 13 - Sobota, 2026-08-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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 Łaciata (mleko) 15.00g 4. Szynka gotowana Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 50.00g 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 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. Pulpet mięsno - ryżowy w sosie pomidorowym łatwostrawny 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 44%, Ryż biały 25%, Koncentrat pomidorowy 30% 15%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Pietruszka korzeń 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Marchewka gotowana 150.00g składniki: Marchew 95%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 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 Łaciata (mleko) 15.00g 3. Ser twarogowy półtłusty (mleko) 60.00g 4. Sałata 20.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Śliwki 150.00g

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-08-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciąte (mleko) 15.00g 3. Szyńka z indyka 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, pszenica) 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Schab w sosie 2016 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. warzywa z wody 150.00g składniki: Marchew 60%, Kalafior gotowany z masłem IZZ (mleko, pszenica) 30%, Brokuły 10% 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 Łaciąte (mleko) 15.00g 3. Serek wiejski 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. Jabłko 150.00g

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	531.5	964.8	367.7	66.9	1931	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2230.7	4048.3	1538.7	282.5	8100.3	95
Białko [g]	10%	42.94	20.7	46.7	11.9	0.5	80	186
Tłuszcz [g]	10%	78.78	19.2	37.2	16.3	0.5	73.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.1	22.9	7.9	0	42	1919
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	9.9	0.3	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	2	0.9	0.1	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.7	117	0	0	164.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	73.18	116.08	47.06	16.33	252.67	90
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	5.28	23.83	1.75	13.09	43.96	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.64	10.89	7.82	2.7	30.06	361
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.54
Sód [mg]	10%	1500	766.69	339.5	628.69	2.7	1737.6	116
Potas [mg]	10%	3500	811.52	1056.8	276.48	180.9	2325.71	66
Wapń [mg]	10%	833.33	237.99	261.98	31.06	5.4	536.45	65
Fosfor [mg]	10%	580	447.76	592.01	187.59	12.15	1239.51	213
Magnez [mg]	10%	302.5	101.73	85.85	60.75	4.05	252.39	83
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.02	3.48	2.35	0.4	9.26	138
Witamina A [μg]	25%	188.33	13.5	1472.48	2.32	10.35	1498.66	795
Witamina D [μg]	10%	10	0.09	0.35	0	0	0.44	5
witamina E [mg]	30%	3	1.16	2.39	0.66	0.51	4.73	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.21	0.31	0.11	0.04	0.69	209
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.46	0.87	0.1	0.03	1.47	447
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	4.13	4.08	0.76	0.21	9.19	241
Witamina C [mg]	55%	22.5	5.17	27.89	1.39	6.2	40.67	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.12	0.94	1.74	0	4.34	129

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	481.2	625.5	355.6	66.9	1529.4	76
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2018.5	2629.8	1490.8	282.5	6421.9	76
Białko [g]	10%	42.94	14.6	32.6	15.2	0.5	63	147
Tłuszcz [g]	10%	78.78	17.9	17	13.3	0.5	48.8	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.6	2.2	7.6	0	20.6	943
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	7.7	0.4	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	5	1	0.1	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.6	100.6	24.3	0	145.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	69.58	93.07	47.58	16.33	226.58	81
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	9.31	18.84	2.31	13.09	43.56	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.63	15.1	7.78	2.7	34.22	410
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.9
Sód [mg]	10%	1500	534.55	613.16	832.23	2.7	1982.65	132
Potas [mg]	10%	3500	639.65	2563.58	478.49	180.9	3862.62	110
Wapń [mg]	10%	833.33	336.93	151.56	36.76	5.4	530.66	63
Fosfor [mg]	10%	580	409.58	296.18	299.26	12.15	1017.18	176
Magnez [mg]	10%	302.5	90.22	128.56	80.21	4.05	303.05	101
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.45	5.38	2.53	0.4	10.78	162
Witamina A [µg]	25%	188.33	55.77	1654.15	5.25	10.35	1725.53	916
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.09	0	0	0.15	2
witamina E [mg]	30%	3	0.8	3.99	0.75	0.51	6.07	202
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.2	0.37	0.15	0.04	0.78	237
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.51	0.33	0.16	0.03	1.05	320
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.01	6.19	5.77	0.21	13.2	345
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.46	42.66	1.79	6.2	53.14	237
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.48	1.7	2.31	0	4.95	147

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	617.4	773	379.9	67.7	1838.2	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2593.4	3266.3	1591.7	286.8	7738.5	90
Białko [g]	10%	42.94	24.8	44.8	15.7	1.2	86.6	202
Tłuszcz [g]	10%	78.78	20.9	10.3	15.3	0.2	46.8	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.5	5.2	9	0	25.8	1182
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.8	2.5	1.1	0.1	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	0.7	1	0.1	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	53.7	87.5	9.1	0	150.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	86.77	131.45	48.7	15.93	282.86	101
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.43	25.8	3.45	12.15	44.85	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.85	12.62	7.81	1.62	30.9	371
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.62
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.63
Sód [mg]	10%	1500	871.4	348.47	436.41	1.35	1657.64	110
Potas [mg]	10%	3500	948.77	2092.26	336.38	288.9	3666.32	105
Wapń [mg]	10%	833.33	379.29	96.55	81.49	12.15	569.5	69
Fosfor [mg]	10%	580	565.35	495.52	309.97	37.8	1408.64	242
Magnez [mg]	10%	302.5	113.74	120.92	65.54	17.55	317.76	106
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.37	3.77	2.45	0.67	10.28	155
Witamina A [μg]	25%	188.33	74.06	460.14	1.95	15.41	551.56	292
Witamina D [μg]	10%	10	0.09	0.05	0.04	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	3	1.35	1.16	0.69	1.89	5.1	170
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.27	0.28	0.13	0.02	0.72	218
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.65	0.4	0.33	0.05	1.44	438
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	2.75	9.75	0.86	0.12	13.49	352
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.59	27.35	1.17	9.24	44.36	197
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.42	0.96	1.21	0	4.14	123

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	683.9	1397.4	350.3	77.7	2509.4	124
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2869.6	5871.6	1468.4	328.7	10538.5	124
Białko [g]	10%	42.94	28.9	71.4	12.9	0.8	114.2	265
Tłuszcz [g]	10%	78.78	25.3	42.6	13.2	0.2	81.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	12.7	13	7.8	0	33.8	1544
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	5.2	19.9	0.3	0	25.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	2.5	4.4	0.9	0.1	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	50.2	115.1	0	0	165.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	90.43	196.04	48.8	19.44	354.72	126
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.07	9.67	3.81	13.36	30.93	55
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	10.95	28.16	7.81	2.83	49.76	598
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.44
Sód [mg]	10%	1500	877.66	252.59	664.7	2.7	1797.65	120
Potas [mg]	10%	3500	1089.81	1300.25	275.36	159.3	2824.72	81
Wapń [mg]	10%	833.33	389.49	216.34	30.73	16.2	652.77	79
Fosfor [mg]	10%	580	704.88	428.26	187.39	20.25	1340.79	231
Magnez [mg]	10%	302.5	159.34	142.81	60.68	10.8	373.64	124
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.86	7.56	2.34	0.4	15.17	227
Witamina A [μg]	25%	188.33	66.15	103.41	1.95	5.96	177.48	94
Witamina D [μg]	10%	10	0.27	1.11	0	0	1.39	14
witamina E [mg]	30%	3	1.82	4.34	0.66	0.42	7.25	242
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.75	1.13	0.11	0.02	2.03	616
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.67	0.78	0.1	0.04	1.61	490
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	4.54	7	0.76	0.11	12.43	325
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.82	62.2	1.17	3.57	73.78	327
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.43	0.7	1.84	0	4.49	133

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	512.1	605.6	369.9	66.9	1554.7	76
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2148.7	2545	1549.6	282.5	6526	76
Białko [g]	10%	42.94	22.5	36	13.8	0.5	72.9	169
Tłuszcz [g]	10%	78.78	18.7	18.1	14.9	0.5	52.4	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11	5	8.2	0	24.4	1116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	7.6	0.3	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	3.9	0.9	0.1	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.1	85.7	0	0	106.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	68.08	80.59	48.93	16.33	213.94	76
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	6.87	10.29	3.03	13.09	33.3	58
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	9.3	12.24	8.1	2.7	32.34	388
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.19
Sód [mg]	10%	1500	790.17	230.48	793.53	2.7	1816.89	121
Potas [mg]	10%	3500	739.08	2806.69	378.14	180.9	4104.82	117
Wapń [mg]	10%	833.33	345.99	121.2	30.46	5.4	503.06	62
Fosfor [mg]	10%	580	425.19	574.59	193.06	12.15	1205	207
Magnez [mg]	10%	302.5	94.31	155.05	62.66	4.05	316.09	104
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.6	4.29	2.44	0.4	9.74	146
Witamina A [µg]	25%	188.33	109.14	69.27	8.62	10.35	197.39	105
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	1.17	0	0	1.22	13
witamina E [mg]	30%	3	1.76	4.58	1.02	0.51	7.89	263
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.21	0.47	0.13	0.04	0.86	263
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.56	0.4	0.1	0.03	1.11	337
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.66	10.58	1.15	0.21	13.62	355
Witamina C [mg]	55%	22.5	33.72	54.64	5.17	6.2	99.75	444
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.19	0.64	2.2	0	4.54	135

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	619.8	821.2	361.7	131.3	1934.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2602.1	3446.5	1514.9	556.6	8120.3	96
Białko [g]	10%	42.94	24.5	35.5	12.9	1.3	74.4	173
Tłuszcz [g]	10%	78.78	21	29.7	14.8	0.4	66	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.1	5.1	8.1	0.1	24.6	1128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.6	12.6	1.4	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	7.3	1.3	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.5	42.3	23.4	0	115.2	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	88.78	109.33	48.07	31.72	277.92	98
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	2.61	12.57	2.8	25.92	43.9	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	11.53	12.88	8.1	2.29	34.81	419
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.74
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.37
Sód [mg]	10%	1500	1094.35	763.09	759.04	1.35	2617.84	175
Potas [mg]	10%	3500	888.67	2093.79	541.07	533.25	4056.78	115
Wapń [mg]	10%	833.33	326.29	231.15	32.79	8.1	598.34	72
Fosfor [mg]	10%	580	600.67	391.74	278.56	27	1297.99	225
Magnez [mg]	10%	302.5	136.22	177.32	77.88	44.55	435.97	145
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.36	7.29	2.7	0.54	14.91	224
Witamina A [µg]	25%	188.33	57	115.07	15.75	10.12	197.95	104
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.24	0.03	0	0.35	3
witamina E [mg]	30%	3	0.95	7.49	1.07	0.28	9.8	327
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.25	0.45	0.15	0.04	0.9	275
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.58	0.6	0.15	0.12	1.47	446
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	2.98	7.13	2.92	0.63	13.67	357
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.6	82.12	5.6	6.07	96.4	429
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.03	2.11	2.1	0	6.54	194

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	552.2	863	353.2	66.9	1835.5	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2318.6	3628.3	1479.6	282.5	7709.1	90
Białko [g]	10%	42.94	21.7	53	12.3	0.5	87.6	204
Tłuszcz [g]	10%	78.78	20.9	25.8	14	0.5	61.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11	4.2	7.6	0	23	1051
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	12.1	0.3	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	7.1	0.9	0.1	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.2	151.4	0	0	168.6	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	71.58	111.89	48.3	16.33	248.11	88
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	8.22	12.89	2.85	13.09	37.06	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	4.63	14.8	8.1	2.7	30.23	363
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.56
Sód [mg]	10%	1500	819.23	446.1	856.53	2.7	2124.57	142
Potas [mg]	10%	3500	431.31	2464.63	378.14	180.9	3454.99	98
Wapń [mg]	10%	833.33	275.34	144.12	30.46	5.4	455.34	55
Fosfor [mg]	10%	580	250.14	704.49	193.06	12.15	1159.85	199
Magnez [mg]	10%	302.5	44.55	162.35	62.66	4.05	273.62	91
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.06	5.28	2.44	0.4	9.19	138
Witamina A [μg]	25%	188.33	46.8	1180.24	8.62	10.35	1246.02	662
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	1.65	0	0	1.69	17
witamina E [mg]	30%	3	0.28	5.07	1.02	0.51	6.89	229
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.15	0.53	0.13	0.04	0.86	263
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.4	0.61	0.1	0.03	1.15	350
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	0.62	21.91	1.15	0.21	23.91	624
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.24	28.22	5.17	6.2	41.85	186
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.27	1.23	2.37	0	5.31	157

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	628.4	1033.3	445.3	66.9	2174.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2642.2	4357.9	1864.8	282.5	9147.6	107
Białko [g]	10%	42.94	23.4	57	16	0.5	97	226
Tłuszcz [g]	10%	78.78	20.1	21.5	22.3	0.5	64.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.1	5.6	10.8	0	27.6	1262
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.6	9	4.6	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	3	0.6	0.1	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	75	25.6	0	119.4	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	91.72	159.32	45.13	16.33	312.51	112
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	5.89	23.41	2.22	13.09	44.63	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	6.68	13.31	0.25	2.7	22.95	275
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.33
Sód [mg]	10%	1500	774.3	468.96	977.85	2.7	2223.83	148
Potas [mg]	10%	3500	696.49	1617.29	188.96	180.9	2683.65	76
Wapń [mg]	10%	833.33	322.71	99.1	10.48	5.4	437.7	53
Fosfor [mg]	10%	580	425.31	436.6	91.54	12.15	965.61	166
Magnez [mg]	10%	302.5	96.22	115.34	12.08	4.05	227.7	75
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.74	4.1	0.68	0.4	7.93	119
Witamina A [µg]	25%	188.33	58	511.18	1.95	10.35	581.48	308
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.33	0.27	0	0.65	6
witamina E [mg]	30%	3	1.15	2.9	0.16	0.51	4.73	157
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.32	0.53	0.28	0.04	1.18	357
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.48	0.46	0.11	0.03	1.1	334
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.31	8.26	2.2	0.21	12	314
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.63	34.59	1.17	6.2	48.6	216
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.15	1.3	2.71	0	5.55	164

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	501.9	626.8	488.7	67.7	1685.2	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2104.7	2625.6	2048	286.8	7065.2	83
Białko [g]	10%	42.94	20.4	31.6	32.2	1.2	85.5	200
Tłuszcz [g]	10%	78.78	19.3	24.5	19.6	0.2	63.7	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.6	7.3	9.4	0	27.5	1256
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.3	7.4	3.1	0.1	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	4.9	2.3	0.1	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.2	27.1	53.4	0	128.8	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	65.77	77.71	50.32	15.93	209.74	75
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	8.04	17.23	3.78	12.15	41.21	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.5	15.72	9.05	1.62	34.89	419
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.08
Sód [mg]	10%	1500	840.38	668.35	548.78	1.35	2058.86	138
Potas [mg]	10%	3500	714.81	2029.9	646.72	288.9	3680.35	104
Wapń [mg]	10%	833.33	289.74	156.2	45.05	12.15	503.15	60
Fosfor [mg]	10%	580	458.49	336.49	334.2	37.8	1167	202
Magnez [mg]	10%	302.5	97.65	119.31	81.45	17.55	315.97	104
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.77	3.35	3.39	0.67	10.19	153
Witamina A [µg]	25%	188.33	53.18	1482.29	10.3	15.41	1561.19	828
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0.42	1.06	0	1.57	16
witamina E [mg]	30%	3	0.86	4.81	1.4	1.89	8.96	299
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.21	0.32	0.2	0.02	0.76	232
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.53	0.34	0.23	0.05	1.16	353
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	2.05	5.84	5.88	0.12	13.91	364
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.24	21.31	6.18	9.24	38.99	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.33	1.85	1.52	0	5.14	153

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	423.7	933.5	353.9	66.9	1778.2	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	1776.4	3927.4	1483.1	282.5	7469.5	87
Białko [g]	10%	42.94	11.6	54.5	13.5	0.5	80.2	187
Tłuszcz [g]	10%	78.78	16.2	26.9	13.7	0.5	57.3	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	9.6	6.3	7.8	0	23.8	1090
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	11.6	0.7	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	5.4	1.1	0.1	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13.7	103.4	27.4	0	144.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	61.96	124.81	48.12	16.33	251.23	89
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	6.78	15.37	2.85	13.09	38.1	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.36	13.05	8.1	2.7	32.21	386
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.14
Sód [mg]	10%	1500	493.7	323.29	820.53	2.7	1640.24	110
Potas [mg]	10%	3500	518.17	2299.78	554.54	180.9	3553.39	102
Wapń [mg]	10%	833.33	233.56	150.58	33.16	5.4	422.71	51
Fosfor [mg]	10%	580	335.51	570.66	288.01	12.15	1206.33	208
Magnez [mg]	10%	302.5	79.88	147.4	78.41	4.05	309.75	102
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.36	6.31	2.76	0.4	11.84	178
Witamina A [μg]	25%	188.33	37.83	34.44	8.66	10.35	91.28	48
Witamina D [μg]	10%	10	0.03	0.76	0.03	0	0.82	8
witamina E [mg]	30%	3	0.75	3.9	1.03	0.51	6.21	207
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.17	0.71	0.15	0.04	1.08	328
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.37	0.55	0.18	0.03	1.15	349
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	0.93	15.56	3.38	0.21	20.09	524
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.03	33.74	5.19	6.2	47.18	210
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.37	0.89	2.27	0	4.1	122

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	698.4	824.5	355.3	131.3	2009.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2922.4	3465.2	1488.6	556.6	8433	99
Białko [g]	10%	42.94	21	47.5	12.6	1.3	82.6	193
Tłuszcz [g]	10%	78.78	32.7	25.7	14	0.4	72.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	19.4	5.5	7.8	0.1	33	1507
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.7	10.6	0.3	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	2	6.7	0.9	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	150.9	0	0	169.7	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	85.13	107.76	48.61	31.72	273.23	96
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.62	12.4	2.8	25.92	45.76	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	10.21	14.08	8.1	2.29	34.69	417
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.49
Sód [mg]	10%	1500	671.15	546.99	829.53	1.35	2049.03	136
Potas [mg]	10%	3500	772.04	1903.09	378.14	533.25	3586.52	102
Wapń [mg]	10%	833.33	334.9	171.88	30.46	8.1	545.35	66
Fosfor [mg]	10%	580	548.37	421.71	193.06	27	1190.14	206
Magnez [mg]	10%	302.5	136.63	103.52	62.66	44.55	347.38	115
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.95	4.27	2.44	0.54	11.21	168
Witamina A [µg]	25%	188.33	51.91	74.57	8.62	10.12	145.24	78
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.16	0	0	1.2	12
witamina E [mg]	30%	3	1.27	4.95	1.02	0.28	7.54	251
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.34	0.34	0.13	0.04	0.87	266
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.53	0.43	0.1	0.12	1.2	365
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.32	7.82	1.15	0.63	10.93	286
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.97	44.74	5.17	6.07	58.97	262
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.86	1.51	2.3	0	5.12	152

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	475.6	577.9	353.2	66.9	1473.7	72
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	1995	2424.6	1479.6	282.5	6181.9	72
Białko [g]	10%	42.94	20.6	30.6	12.3	0.5	64.2	149
Tłuszcz [g]	10%	78.78	17.6	21.1	14	0.5	53.3	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.5	6.6	7.6	0	24.8	1133
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	7.2	0.3	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	5.4	0.9	0.1	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.6	73.8	0	0	91.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	62.82	71.29	48.3	16.33	198.76	70
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.78	7.97	2.85	13.09	28.71	50
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.51	10.1	8.1	2.7	29.42	352
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.68
Sód [mg]	10%	1500	768.62	263.23	856.69	2.7	1891.25	126
Potas [mg]	10%	3500	586.24	2253.49	378.17	180.9	3398.82	97
Wapń [mg]	10%	833.33	291.52	92.36	31.44	5.4	420.73	51
Fosfor [mg]	10%	580	377.08	451.27	193.06	12.15	1033.57	178
Magnez [mg]	10%	302.5	85.69	131.89	63.03	4.05	284.66	94
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.41	3.38	2.48	0.4	8.68	130
Witamina A [µg]	25%	188.33	47.9	44.19	8.62	10.35	111.07	58
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.76	0	0	1.8	18
witamina E [mg]	30%	3	0.78	4.49	1.02	0.51	6.81	227
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.19	0.32	0.13	0.04	0.69	210
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.45	0.3	0.1	0.03	0.89	272
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	0.97	7.24	1.15	0.21	9.59	251
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.27	26.51	5.17	6.2	40.17	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.13	0.73	2.37	0	4.72	139

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	622.7	788.7	379.9	65.7	1857.1	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2615.8	3311.4	1591.7	277.8	7796.9	92
Białko [g]	10%	42.94	26.4	36.5	15.7	0.8	79.5	186
Tłuszcz [g]	10%	78.78	19.7	26.3	15.3	0.4	61.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.9	6	9	0	26.1	1191
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	10.7	1.1	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	5.7	1	0.1	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	57.9	9.1	0	85.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	90.6	109	48.7	15.79	264.1	94
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.18	14.57	3.45	11.88	34.09	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	11.82	15.22	7.81	2.16	37.02	445
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.63
Sód [mg]	10%	1500	1220.98	409.04	436.41	2.7	2069.14	137
Potas [mg]	10%	3500	855.55	2578.76	336.38	280.8	4051.49	116
Wapń [mg]	10%	833.33	321.52	179.23	81.49	21.6	603.86	74
Fosfor [mg]	10%	580	520.39	475.6	309.97	27	1332.97	230
Magnez [mg]	10%	302.5	125.6	147.2	65.54	10.8	349.15	117
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.1	5.04	2.45	0.67	12.28	185
Witamina A [μg]	25%	188.33	57.3	78.37	1.95	5.85	143.48	76
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	1	0.04	0	1.09	10
witamina E [mg]	30%	3	1.23	5.12	0.69	0.9	7.95	265
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.24	0.5	0.13	0.07	0.95	287
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.49	0.53	0.33	0.04	1.41	430
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	2.28	10.85	0.86	0.62	14.62	381
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.61	60.1	1.17	3.51	71.39	317
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.39	1.13	1.21	0	5.17	152

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	495.7	925.6	364.7	66.9	1853.1	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2080.2	3889.2	1526.8	282.5	7778.8	91
Białko [g]	10%	42.94	21	60.5	11.1	0.5	93.3	217
Tłuszcz [g]	10%	78.78	17.8	30.1	15.5	0.5	64	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.3	9.4	9.3	0	29.2	1338
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	8.5	0.3	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	4.8	0.9	0.1	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.3	109.3	0	0	152.7	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	67.14	110.06	49.11	16.33	242.65	86
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	9.17	10.87	3.61	13.09	36.76	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.78	14.11	8.1	2.7	33.7	404
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.52
Sód [mg]	10%	1500	792.41	322.39	545.13	2.7	1662.64	110
Potas [mg]	10%	3500	855.84	2108.17	378.14	180.9	3523.06	100
Wapń [mg]	10%	833.33	286.32	133.24	30.46	5.4	455.44	55
Fosfor [mg]	10%	580	470.91	498.83	193.06	12.15	1174.96	202
Magnez [mg]	10%	302.5	101.43	132.76	62.66	4.05	300.91	100
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.78	4.99	2.44	0.4	10.62	160
Witamina A [µg]	25%	188.33	58.35	1196.91	8.62	10.35	1274.25	677
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	1.68	0	0	1.76	18
witamina E [mg]	30%	3	1.15	3.41	1.02	0.51	6.11	203
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.22	0.47	0.13	0.04	0.87	265
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.53	0.49	0.1	0.03	1.16	354
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	4.02	11.72	1.15	0.21	17.12	447
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.25	38.22	5.17	6.2	55.86	249
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.2	0.89	1.51	0	4.15	123

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	1854.5	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	7787.7	91
Białko [g]	10%	42.94	82.9	193
Tłuszcz [g]	10%	78.78	62	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	27.6	1261
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	136.4	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	257.79	92
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	39.06	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	33.37	401
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	60
Sód [mg]	10%	1500	1952.13	130
Potas [mg]	10%	3500	3483.8	99
Wapń [mg]	10%	833.33	516.79	63
Fosfor [mg]	10%	580	1195.68	206
Magnez [mg]	10%	302.5	314.86	104
Żelazo [mg]	10%	6.67	10.86	163
Witamina A [µg]	25%	188.33	678.76	360
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	10
witamina E [mg]	30%	3	6.86	229
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.94	288
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	1.24	378
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	14.13	369
Witamina C [mg]	55%	22.5	57.93	258
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.88	145