

Plan żywieniowy: Dieta lekko strawna - jadłospis 07.07 - 20.07.2026 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2026-07-07
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta lekko strawna 2025 (grupa) [właściciel: szpitalbystra] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 3) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 3)
Norma na energię dla podanej grupy:	2218 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2026-07-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Pasta jajeczna z koperkiem 60.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 87%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 7%, majonez 4% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, mielona gorczyca przyprawy, woda, żółtko jaja kurzego], Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Szynka filet złocisty 40.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] - Pomidor 80.00g - Rukola 10.00g - Jabłko 1 szt. 150.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, zacierka jajeczna 10%	- Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Ziemniaki średnio 21%, Brokuł gotowany 17%, mleko 2% 13%, Marchew 8%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% - Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 65%, bułki pszenne zwykłe 15%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, bułka tarta 6%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Sól biała 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, mleko 2% 35%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 17%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% - Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 200.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] - Herbatniki Be Be pakowane jednoporcjowo 16 g 64.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, oleje roślinne: rzepakowy, kokosowy, tłuszcz palmowy, syrop cukru inwertowanego, serwatka w proszku (z mleka), emulgator lecytyny (z soi), sól, substancje spulchniające, aromat.]	Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] - Pomidor 80.00g - Salata 10.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 2 - Środa, 2026-07-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Rogal maślany 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.] Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 30.00g [składniki: Śmietankowy: ser twarogowy, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku, naturalny aromat (zawiera mleko), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.] - Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] - Pomidor 80.00g - Salata 10.00g - Banan 1 szt. 120.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Ryż na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%	- Zupa marchewkowa z zacierką 400.00g składniki: Marchew 34%, Woda wodociągowa 25%, zacierka jajeczna 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, mleko 2% łąciate 4%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Klopsik drobiowy z udźca gotowany 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, mleko 2% 33%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Pietruszka liście 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% - Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasola szparagowa 97%, Masło ekstra (mleko) 3%, Sól biała 0% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Biszkopty okrągłe 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory]	- Makaron świderki z białym serem, masłem i cukrem 200.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 50%, makaron świderki 40%, Cukier 5%, Masło ekstra (mleko) 5% Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] - Pomidor 50.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Cytryna 5.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-07-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebową, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] - Parówki z kurczaka 80.00g [składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne] Ketchup łagodny saszetka jednoporcjowa 20 g 20.00g [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają seler), przyprawy.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] - Pomidor 80.00g - Jabłko 1 szt. 150.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9%	- Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Por 3%, Mąka ryżowa S 2%, Cytryna 1%, Masło ekstra (mleko) 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Filet z indyka gotowany 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 98%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Tymianek 0%, Zioła prowansalskie 0%, Sól biała 0% - Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% - Bukiet warzyw gotowany 200.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych] - Mus owocowy w tubce 1 szt. 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%)]	Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Wędlina śniadaniowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).] - Miód pszczele jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] - Salata 10.00g - Pomidor 80.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 4 - Piątek, 2026-07-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Szynka filet złocisty 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] - Pasta z twarogu z koperkiem 60.00g składniki: twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Szpinak 10.00g - Pomidor 80.00g - Jabłko 1 szt. 150.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna (pszenica) 9%	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 31% [składniki: ziemniaki], Woda wodociągowa 24%, Kalafior 17%, Seler korzeniowy 7%, mleko 2% 7%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Pulpet rybny gotowany (Morszczuk) 120.00g składniki: Morszczuk świeży (ryba) 62%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% - Sos cytrynowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, mleko 2% 33%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, 100% sok z cytryny S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Dynia duszona 200.00g składniki: Dynia 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Skyr jogurt pitny waniliowy 1 szt. 330.00g [składniki: mleko pasteryzowane, cukier, zagęszczony sok z cytryny, naturalny aromat, ekstrakt wanilii, żywe kultury bakterii jogurtowych]	Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebową, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromatyzatory, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] - Salata 10.00g - Pomidor 80.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 5 - Sobota, 2026-07-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] - Salata 10.00g - Pomidor 80.00g - Jabłko 1 szt. 150.00g - Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%	- Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Kurczak tuszka 30%, Marchew 16%, Kalafior 12%, Pietruszka korzeń 8%, Brokuły 7%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Ryż biały 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% - Filet z indyka gotowany 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 98%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Tymianek 0%, Zioła prowansalskie 0%, Sól biała 0% - Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, mleko 2% 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% - Brokuł gotowany 200.00g - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszananka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] drożdżówka z serem 80.00g [składniki: mąka pszenna, ser twarogowy (16,8%), cukier, kasza manna (z pszenicy), mleko, olej roślinny rzepakowy, masło, jaja, skrobia, mleko w proszku, serwatka w proszku (z mleka) , woda, cukier wanilinowy, żółtko jaja kurzego, drożdże, sól, aromaty.]	Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Pasta pomidorowa z twarogu 50.00g składniki: twaróg półtłusty 75%, Koncentrat pomidorowy 30% 25%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Polędwica z piersi kurczaka 40.00g [składniki: Filet z kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, białko drobiowe, warzywa suszone, przyprawy i ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] - Pomidor 80.00g - Salata 10.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszananka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-07-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.] Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] - Pomidor 80.00g - Szpinak 10.00g - Banan 1 szt. 120.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Płatki jęczmienne na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmienne 10%	- Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny (jaja, mąka pszenna) 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Zrazik wieprzowy gotowany 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 57%, bułki pszenne zwykłe 19%, Jaja kurze całe (jaja) 14%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, mleko 2% 35%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 17%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% - Salata zielona z sosem jogurtowym 200.00g składniki: Salata 70%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 26%, Cukier 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych] - Mus owocowy w tubce 1 szt. 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%)]	- Leczo z cukinii z ziemniakami 200.00g składniki: Cukinia 31%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 21%, Pulpa pomidorowa 16%, #ziemniaki 16% [składniki: ziemniaki], Marchew 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazyliia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Sól biała 0% Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-07-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] - Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] - Salata 10.00g - Pomidor 80.00g - Arbuz 150.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9%	- Zupa ziemniaczana 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Woda wodociągowa 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, mleko 2% łaciaste 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 2%, Pietruszka liście 1% - Schab gotowany 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Sos szpinakowo- śmietanowy 100.00g składniki: Szpinak 73%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% - Buraki zasmażane 200.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt jagodowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, jagody 2,1%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: antocyjany, koncentrat aronii, koncentrat jabłkowy, aromat, kultury bakterii jogurtowych] - Jabłko 1 szt. 150.00g	Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcyjowy 30 g 30.00g [składniki: Śmietankowy: ser twarogowy, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku, naturalny aromat (zawiera mleko), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.] - Szynka wieprzowa gotowana 50.00g [składniki: mięso z szynki wieprzowej, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe , glukoza, stabilizatory, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] - Pomidor 80.00g - Salata 10.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-07-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Pasta z twarogu z koperkiem 50.00g składniki: twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] - Dżem truskawkowy jednoporcyjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] - Salata 10.00g - Pomidor 80.00g - Banan 1 szt. 120.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 9%	- Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 6%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%, Por 2%, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Klopsik drobiowy z udźca gotowany 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% - Brokuł gotowany 200.00g - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]	Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] - Pomidor 80.00g - Salata 10.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 9 - Środa, 2026-07-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 50.00g - Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] - Salata 10.00g - Pomidor 80.00g - Jabłko 1 szt. 150.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Płatki jaglane na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%	- Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Koper ogrodowy 5%, Por 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3% - Filet z indyka gotowany 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 98%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Tymianek 0%, Zioła prowansalskie 0%, Sól biała 0% - Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, mleko 2% 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% - Mizeria 200.00g składniki: Ogórek zielony świeży 79%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 14%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 7% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Deser mleczno-ryżowy malinowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, wsad malinowy (cukier, maliny (częściowo z przecieru), skrobia modyfikowana, woda, koncentrat soku z czarnej marchwi, substancje zagęszczające: pektyny, aromat, regulator kwasowości: cytryniany sodu, barwnik: karoteny), ryż 6%, cukier, skrobia modyfikowana, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym, karagen, jaja w proszku, aromat, sól.] Biszkopity okrągłe 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory]	- Makaron penne z kurczakiem i szpinakiem na ciepło 200.00g składniki: Makaron Penne Z Dobrego Ziarna (jaja, mąka pszenna) 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 13%, Szpinak 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Miód pszczelej jednoporcyjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-07-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Pasta brokułowa z twarogiem 50.00g składniki: Brokuł gotowany 50%, twaróg półtłusty 40%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 10%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Pomidor 80.00g - Rukola 10.00g - Sok jabłkowy 100% ze słomką 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczanego soku, witamina C] - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Płatki jęczmienne na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmienne 10%	- Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 9%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini (mąka pszenna) 8%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Gulasz wołowy z warzywami 200.00g składniki: Wołowina. b/k zrazowa 53%, Marchew 13%, Papryka czerwona 13%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%, Majeranek suszony 0%, Kminek mielony 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% - Buraki z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych] Biszkopty okrągłe 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory]	Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Salatka ryżowa z szynką - dieta 100.00g składniki: Ryż biały 46%, Kukurydza konserwowa 23%, Szynka konserwowa drobiowa 23% [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.], Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 5%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Wędlina śniadaniowa drobiowa 40.00g [składniki: Mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).] - Pomidor 80.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 11 - Piątek, 2026-07-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Rogal maślany 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Miód pszczeli jednoporcyjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] - Pasta z twarogu z koperkiem 50.00g składniki: twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Pomidor 80.00g - Szpinak 10.00g - Arbuz 150.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, zacierka jajeczna 10%	- Zupa jarzynowa z makaronem 400.00g składniki: Kurczak tuszka 30%, Marchew 16%, Kalafior 12%, Pietruszka korzeń 8%, Brokuły 7%, makaron świderki 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% - Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% - Marchewka gotowana oprószana 200.00g składniki: Marchew 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] - Mus owocowy w tubce 1 szt. 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%)]	- Risotto z kurczakiem i warzywami - dieta 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 23%, Cukinia 17%, Pietruszka korzeń 17%, Ryż biały 13%, Pietruszka korzeń 11%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% - Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, mleko 2% 35%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 17%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Dżem truskawkowy jednoporcyjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 12 - Sobota, 2026-07-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] - Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.] - Pomidor 80.00g - Salata 10.00g - Banan 1 szt. 120.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9%	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 32%, Szpinak mrożony 22%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 18%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3% - Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, mleko 2% 35%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 17%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Ryż biały 100.00g - Bukiet warzyw gotowany 200.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	- Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczanego soku pomidorowego (99,5%), sól] - Herbatniki Be Be pakowane jednoporcjowo 16 g 64.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, oleje roślinne: rzepakowy, kokosowy, tłuszcz palmowy, syrop cukru inwertowanego, serwatka w proszku (z mleka), emulgator lecytyny (z soi), sól, substancji spulchniające, aromat.]	- Knedle z truskawkami 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Truskawki 29%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Skrobia ziemniaczana 1%, bułka tarta 1% Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych] Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 30.00g [składniki: Śmietankowy: ser twarogowy, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku, naturalny aromat (zawiera mleko), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.] - Pomidor 50.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Cytryna 5.00g

Dzień: 13 - Niedziela, 2026-07-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] - Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] - Salata 10.00g - Pomidor 80.00g - Jabłko 1 szt. 150.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna (pszenica) 9%	- Zupa ryżowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, mleko 2% tłaciate 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% - Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% - Sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, mleko 2% 33%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Pietruszka liście 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Bukiet warzyw gotowany 200.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	- Ciasto uciране z truskawkami 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 66%, Truskawki 16%, Cukier 8%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Masło ekstra (mleko) 4%, proszek do pieczenia s 2% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]	Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Dżem truskawkowy jednoporcyjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] - Szynka drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] - Szpinak 10.00g - Pomidor 80.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 14 - Poniedziałek, 2026-07-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Parówki z kurczaka 80.00g [składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne] 4. Ketchup łagodny saszetka jednoporcjowa 20 g 20.00g [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają seler), przyprawy.] 5. Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 6. Rukola 10.00g 7. Pomidor 80.00g 8. Banan 1 szt. 120.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 12. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9%	1. Zupa solferino z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 11%, Porcja rosółowa z kurczaka 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Cebula 6%, Por 6%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 300.00g składniki: mleko 2% 46%, Ryż biały 24%, Mus jabłkowy tradycyjny 2016 15%, Jogurt naturalny typ grecki S (mleko) 6%, Jabłko 6%, Cukier 2%, Masło ekstra (mleko) 1%, Cynamon mielony 0% 3. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 4. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 2. Brzoskwinia 50.00g	1. Gulasz z indyka z kluseczkami 200.00g składniki: kluski lane iżż 22%, Pulpa pomidorowa 22%, Mięso gulaszowe z indyka 22%, Marchew 15%, Cukinia 15%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Sól biała 0% 2. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 8. Cytryna 5.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2026-07-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	814.9	638.9	328.3	456.3	2238.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3423.2	2697	1384.1	1916.8	9421.3	102
Białko [g]	10%	95	33	33.2	9.6	20.6	96.5	102
Tłuszcz [g]	10%	62	29.4	8.8	9	17	64.4	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.6	3.6	4.4	9.7	32.4	130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	4.6	1.6	0.8	0.4	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.8	1.3	0	0.6	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	248.9	29	10.8	64.8	353.6	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	108.09	114.16	52.14	56.12	330.53	107
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	34.22	26.72	19.49	9.22	89.66	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.13	15.22	0	2.29	24.65	99
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.87
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	57.43
Sód [mg]	10%	2000	837.44	958.46	273.97	762.97	2832.86	142
Potas [mg]	10%	4700	1063.07	2141.84	270	460.84	3935.76	85
Wapń [mg]	10%	933.33	354.51	179.46	229.5	23.31	786.78	84
Fosfor [mg]	10%	580	492.4	347.48	164.7	155.7	1160.29	200
Magnez [mg]	10%	305.83	79.73	124.83	22.95	35.23	262.75	87
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.38	4.21	0.13	1.3	9.04	145
Witamina A [µg]	25%	565	28.25	85.21	1.12	16.65	131.24	23
Witamina D [µg]	10%	10	11.73	0.12	0.04	10.83	22.73	226
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.22	0.03	0.92	5.27	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.41	0.05	0.14	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.82	0.39	0.27	0.14	1.64	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.39	5.15	0.17	4.1	13.83	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.95	51.12	0.67	9.99	78.74	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.32	2.66	0.76	2.11	7.08	157

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2026-07-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	941.3	796.5	184.8	687.4	2610.2	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3957.1	3355.6	779.8	2895.8	10988.5	117
Białko [g]	10%	95	25.1	38.7	7.9	36.5	108.3	113
Tłuszcz [g]	10%	62	33.1	16.2	4.5	19.1	73.2	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.9	7.1	1.9	11	39.1	157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.6	4.5	0.8	2.2	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	0.6	2	0	0.5	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.1	54.3	10.8	43.4	166.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	137.72	133.13	28.08	94.2	393.15	128
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	53.8	25.59	15.39	20.5	115.29	187
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.29	18.76	0.35	4	27.41	109
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.39
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	58.45
Sód [mg]	10%	2000	1228.72	668.72	126.09	626.62	2650.16	131
Potas [mg]	10%	4700	1061.23	2103.59	270	285.16	3719.99	80
Wapń [mg]	10%	933.33	319.86	257.69	229.5	103.14	910.19	98
Fosfor [mg]	10%	580	312.03	348.76	164.7	272.52	1098.01	189
Magnez [mg]	10%	305.83	83.74	135.19	22.95	25.87	267.76	87
Żelazo [mg]	10%	6.22	1.69	5.64	0.13	1.02	8.49	136
Witamina A [µg]	25%	565	26.77	105.64	1.12	10.5	144.04	26
Witamina D [µg]	10%	10	10.84	0.21	0.04	5.5	16.6	165
witamina E [mg]	30%	9	1.26	2.75	0.03	0.81	4.86	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.44	0.05	0.12	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.49	0.27	0.47	1.79	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.09	5	0.17	1.33	8.6	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.06	51.79	0.67	6.29	74.83	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.41	1.85	0.35	1.74	6.62	147

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2026-07-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	1014.7	710.3	130.1	512.1	2367.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	4250.2	2991.4	550.2	2154.1	9946	107
Białko [g]	10%	95	36.3	36	5.5	17.2	95.1	100
Tłuszcz [g]	10%	62	47.1	15.5	2.2	16.6	81.7	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.3	7.3	1.2	9.7	40.7	164
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	10.7	5.1	0.6	0.1	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	3.3	1.8	0.1	0.8	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	105.1	84.4	8.1	38.7	236.3	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	114.73	114.53	22.05	75	326.32	105
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	37.3	21.24	17.77	6.74	83.07	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7	16.08	0.4	3.51	27	108
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	57.03
Sód [mg]	10%	2000	1275.6	336.46	67.05	796.39	2475.51	124
Potas [mg]	10%	4700	1023.71	3276.97	241.65	358.86	4901.2	105
Wapń [mg]	10%	933.33	369.72	188.22	180.9	35.15	774	83
Fosfor [mg]	10%	580	489.36	626.18	130.95	111.61	1358.11	234
Magnez [mg]	10%	305.83	99.86	185.68	20.25	37.28	343.07	113
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.63	6.04	0.27	2	11.95	191
Witamina A [µg]	25%	565	28.07	126.01	11.13	16.91	182.13	32
Witamina D [µg]	10%	10	11.15	0.08	0.01	10.8	22.05	221
witamina E [mg]	30%	9	2.19	2.45	0.07	1.11	5.83	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.53	0.05	0.2	1.18	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.57	0.23	0.1	1.53	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.06	11.95	0.19	2.2	18.41	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.84	70.82	6.68	10.14	104.5	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.54	0.93	0.18	2.21	6.18	138

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2026-07-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	774.8	664.4	230.1	561.8	2231.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3258.1	2796	972.6	2352.8	9379.7	100
Białko [g]	10%	95	33.2	29.3	19.3	25.9	107.9	113
Tłuszcz [g]	10%	62	25	16.9	4.4	26.9	73.4	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	13.8	4	3.2	15.1	36.3	146
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.7	6.9	0	0.9	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.6	4	0	1.1	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84.8	98.6	0	71.5	255	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	107.58	105.18	28.21	54.86	295.84	96
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	33.55	19.94	26.73	7.96	88.18	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.89	13.18	0	2.29	22.37	90
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	21.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.17
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	50.1
Sód [mg]	10%	2000	852.21	609.47	95.04	1009.01	2565.73	128
Potas [mg]	10%	4700	1123.43	1935	0	435.81	3494.26	74
Wapń [mg]	10%	933.33	354.31	230.12	0	31.77	616.21	66
Fosfor [mg]	10%	580	446.61	403.5	0	154.36	1004.49	174
Magnez [mg]	10%	305.83	87.78	112.42	0	36.15	236.36	78
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.99	4.71	0	1.71	9.43	152
Witamina A [µg]	25%	565	35.73	112.24	0	16.65	164.63	29
Witamina D [µg]	10%	10	10.94	0.35	0	10.86	22.16	222
witamina E [mg]	30%	9	1.98	4.14	0	1	7.13	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.43	0	0.15	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.62	0	0.16	1.41	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.16	6.12	0	2.72	14.01	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.44	45.64	0	9.99	77.07	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	1.69	0.26	2.8	6.41	142

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2026-07-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	932.7	739.4	272.1	479	2423.4	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3919.2	3114.1	1149.1	2011.4	10194	109
Białko [g]	10%	95	41.7	60.3	12.6	21.9	136.6	143
Tłuszcz [g]	10%	62	32.4	16.2	6	17.9	72.6	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	16.8	5.3	2.6	10.4	35.1	140
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	5.3	5.3	0.8	0.3	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	2.1	3.3	0	1	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	262.9	138.7	10.8	57.7	470.3	157
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	122.78	96.33	41.84	59.27	320.23	104
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	31.5	26.73	13.23	9.09	80.57	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.62	16.73	0	3.82	29.18	117
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	21.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.2
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	51.94
Sód [mg]	10%	2000	1265.4	473.46	210.33	688.77	2637.96	132
Potas [mg]	10%	4700	1482.97	3519.5	270	600.42	5872.9	126
Wapń [mg]	10%	933.33	602.43	264.78	229.5	42.71	1139.43	123
Fosfor [mg]	10%	580	775.45	866.18	164.7	197.66	2004	345
Magnez [mg]	10%	305.83	133.23	211.5	22.95	54.83	422.52	139
Żelazo [mg]	10%	6.22	4.51	7.78	0.13	2.2	14.63	235
Witamina A [µg]	25%	565	75.17	242.21	1.12	20.2	338.73	60
Witamina D [µg]	10%	10	11.69	1.61	0.04	10.8	24.14	241
witamina E [mg]	30%	9	2	4.62	0.03	1.38	8.05	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.62	0.05	0.24	1.3	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.15	0.91	0.27	0.16	2.51	253
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.67	18.45	0.17	6.44	30.75	267
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.33	140.55	0.67	12.12	170.68	253
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.51	1.31	0.58	1.91	6.59	146

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2026-07-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	929.5	831.6	130.1	472	2363.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3904.5	3496.3	550.2	1992.2	9943.3	106
Białko [g]	10%	95	37.7	33.1	5.5	18.3	94.7	100
Tłuszcz [g]	10%	62	34	25.8	2.2	9.7	72	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.4	9.4	1.2	5	34.1	137
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	4.4	10.6	0.6	0.2	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.9	3.1	0.1	0.6	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	131.4	8.1	41.2	267.2	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	121.55	122.2	22.05	79.5	345.31	113
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	41.08	24.68	17.77	9.92	93.47	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.15	11.37	0.4	3.59	22.52	91
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.87
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	59.94
Sód [mg]	10%	2000	1262.2	815.86	67.05	544.25	2689.37	134
Potas [mg]	10%	4700	1365.61	2027.31	241.65	520.8	4155.37	88
Wapń [mg]	10%	933.33	345.69	247.79	180.9	34.66	809.04	87
Fosfor [mg]	10%	580	498.68	489.03	130.95	171.26	1289.94	223
Magnez [mg]	10%	305.83	127.39	130.16	20.25	48.21	326.01	108
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.62	5.72	0.27	1.46	11.08	178
Witamina A [µg]	25%	565	30.88	103.35	11.13	9.91	155.29	27
Witamina D [µg]	10%	10	11.12	0.81	0.01	5.4	17.34	173
witamina E [mg]	30%	9	1.71	2.65	0.07	0.57	5.01	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.75	0.05	0.17	1.61	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.73	0.23	0.13	1.78	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.7	6.83	0.19	5.86	18.59	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	18.53	35.71	6.68	5.94	66.87	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	2.26	0.18	1.51	6.72	149

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2026-07-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	764	821.3	151.6	559.8	2296.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3210.2	3444.9	639.4	2340.6	9635.3	103
Białko [g]	10%	95	33.7	41.7	5.5	17.6	98.6	105
Tłuszcz [g]	10%	62	27.7	30.8	2.5	29.6	90.7	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.8	7.1	1.2	15.8	39.1	156
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.8	11.3	0.6	4.3	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.4	6.2	0.2	1.4	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	64.4	41.1	9.4	61.6	176.6	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	97.07	101.19	28.21	57.38	283.87	93
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	31.03	24.24	20.38	7.42	83.08	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.39	14.17	3.24	3.51	25.31	102
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.34
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	51.36
Sód [mg]	10%	2000	1063.63	356.29	67.5	1233.67	2721.1	136
Potas [mg]	10%	4700	942.16	2680.92	410.4	491.89	4525.38	96
Wapń [mg]	10%	933.33	376.56	211.63	186.3	31.86	806.36	86
Fosfor [mg]	10%	580	474.25	305.94	141.75	192.15	1114.1	192
Magnez [mg]	10%	305.83	89.71	162.18	22.95	42.88	317.73	104
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.76	7.67	0.67	2.06	13.18	211
Witamina A [µg]	25%	565	29.94	105.05	13.5	16.65	165.15	29
Witamina D [µg]	10%	10	10.88	0.02	0.02	11.04	21.97	219
witamina E [mg]	30%	9	1.52	5.36	0.84	1.2	8.93	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.42	0.09	0.44	1.37	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.42	0.26	0.19	1.56	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.18	6.16	0.4	4.11	12.87	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.96	63.03	8.1	9.99	99.09	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	0.98	0.18	3.42	6.8	152

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2026-07-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	842.4	709.9	213.5	503.3	2269.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3545	2991.3	900.5	2109.4	9546.4	103
Białko [g]	10%	95	32.1	36.6	22.6	20.7	112.2	119
Tłuszcz [g]	10%	62	26.2	14.6	5.6	22.3	68.9	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.4	4.1	3.4	11.4	33.3	134
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.7	5.1	1.8	2.7	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	0.9	2.9	0.1	1.7	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.6	42.7	20.2	226.9	348.6	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	122.03	115.53	17.95	56.39	311.92	102
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	50.05	20.09	17.41	6.29	93.86	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.02	15.33	0	3.51	23.86	95
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	23.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.63
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	48.64
Sód [mg]	10%	2000	1080.47	473.59	54	767.18	2375.24	119
Potas [mg]	10%	4700	1134.32	2210.81	137.7	527.52	4010.37	85
Wapń [mg]	10%	933.33	343.99	243.54	114.75	59.13	761.42	81
Fosfor [mg]	10%	580	328.15	387.36	275.4	272.89	1263.81	218
Magnez [mg]	10%	305.83	94.91	127.41	10.8	52.35	285.49	94
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.33	5.12	0.27	3.19	10.92	175
Witamina A [µg]	25%	565	28.94	186.08	0	16.65	231.68	41
Witamina D [µg]	10%	10	10.85	0.17	0.1	11.61	22.74	228
witamina E [mg]	30%	9	1.35	4.74	0.07	1.44	7.61	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.42	0.02	0.25	0.98	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.54	0.51	0.4	2.05	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.43	4.9	0.2	3.22	10.76	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.36	100.06	0	9.99	127.42	189
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3	1.31	0.15	2.13	5.93	132

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2026-07-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	773.4	675.1	290.1	661.7	2400.5	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3255	2849.9	1224	2790.6	10119.7	108
Białko [g]	10%	95	33.5	43.7	5.5	24	106.9	112
Tłuszcz [g]	10%	62	23.4	11.5	7.2	16.1	58.5	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	12.8	4.6	3.4	7.6	28.6	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.9	1.6	0	3.4	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	0.9	1	0	1.6	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	83.5	64.1	0	59.7	207.4	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	109.46	103.9	50.76	106.83	370.96	122
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	22.99	21.54	27.27	5.68	77.49	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.99	9.9	0.35	3.59	18.84	75
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.84
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	61.79
Sód [mg]	10%	2000	872.6	375.29	127.44	552.86	1928.2	97
Potas [mg]	10%	4700	972.35	2273.05	0	342.97	3588.38	76
Wapń [mg]	10%	933.33	310.07	180.94	0	59.93	550.95	58
Fosfor [mg]	10%	580	369.49	561.54	0	185.82	1116.87	193
Magnez [mg]	10%	305.83	67.42	134.81	0	47.76	250	82
Żelazo [mg]	10%	6.22	1.94	4.39	0	1.68	8.02	129
Witamina A [µg]	25%	565	28.95	57.87	0	15.4	102.23	18
Witamina D [µg]	10%	10	10.88	0.03	0	5.43	16.34	163
witamina E [mg]	30%	9	1.56	1.64	0	1.36	4.57	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.4	0	0.14	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.49	0	0.17	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.54	9.95	0	6.43	20.93	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.37	29.94	0	9.24	56.56	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.42	1.04	0.35	1.53	4.82	107

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2026-07-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	835.9	755.8	185.5	643.2	2420.5	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3513.6	3176	783.4	2706.7	10179.8	109
Białko [g]	10%	95	29.7	47.3	7.1	21.7	106	112
Tłuszcz [g]	10%	62	28.9	23.2	3.9	19.5	75.5	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15	5.3	1.5	10.5	32.4	129
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	4.4	6.7	0.6	0.8	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.9	3.3	0.1	1.2	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	221.8	55.8	8.1	38.7	324.5	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	117.03	96.41	30.77	97.59	341.81	111
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	40.42	28.09	17.14	7.53	93.2	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.83	14.1	0.75	4.91	25.61	102
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	56.65
Sód [mg]	10%	2000	872.78	480.55	104.49	1016.22	2474.04	124
Potas [mg]	10%	4700	901.48	2258.69	241.65	427.66	3829.49	81
Wapń [mg]	10%	933.33	360.79	148.7	180.9	38.23	728.63	78
Fosfor [mg]	10%	580	486.41	418.75	130.95	169.78	1205.91	208
Magnez [mg]	10%	305.83	87.82	125.79	20.25	41.05	274.92	90
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.64	8.23	0.27	2.14	14.29	230
Witamina A [µg]	25%	565	42.23	86.25	11.13	16.38	156.01	27
Witamina D [µg]	10%	10	11.67	0.37	0.01	10.85	22.91	230
witamina E [mg]	30%	9	1.76	3.8	0.07	1.35	7	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.37	0.05	0.19	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.74	0.5	0.23	0.11	1.59	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	9.37	0.19	2.4	14.48	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	25.33	51.75	6.68	9.83	93.6	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.42	1.33	0.29	2.82	6.18	137

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Piątek), 2026-07-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	883	867.5	129.5	486.6	2366.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3715.1	3630.2	546.7	2047	9939.1	107
Białko [g]	10%	95	28.9	45.9	6.3	18.4	99.6	104
Tłuszcz [g]	10%	62	28.9	38.3	2.9	14.6	84.9	138
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	16.1	10	1.6	6.8	34.7	139
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.5	17	0.8	2.6	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	0.2	7.4	0	1.6	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.4	421.1	10.8	49	539.4	179
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	128.26	93.33	19.35	72.87	313.81	102
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	38.48	25.06	16.02	19.64	99.21	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.09	17.44	0	5.46	25.99	104
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.28
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	53.46
Sód [mg]	10%	2000	819.44	522.17	88.65	386.29	1816.56	90
Potas [mg]	10%	4700	800.98	2521.07	270	645.68	4237.73	91
Wapń [mg]	10%	933.33	337.89	280.11	229.5	72.82	920.32	99
Fosfor [mg]	10%	580	251.36	694.01	164.7	247.55	1357.63	234
Magnez [mg]	10%	305.83	47.86	149.71	22.95	54.94	275.48	91
Żelazo [mg]	10%	6.22	1.65	7.75	0.13	1.83	11.38	183
Witamina A [µg]	25%	565	36.44	103.17	1.12	24.76	165.5	28
Witamina D [µg]	10%	10	10.84	3.17	0.04	5.46	19.53	195
witamina E [mg]	30%	9	1.06	5.83	0.03	1.84	8.77	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.54	0.05	0.17	1.01	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	1.06	0.27	0.18	2	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.29	11.58	0.17	6.67	19.73	172
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.86	61.9	0.67	14.85	99.3	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	1.45	0.24	1.07	4.54	101

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Sobota), 2026-07-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	811.2	926.9	295.9	478.5	2512.6	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3410.5	3903.6	1247.6	2007.3	10569.1	114
Białko [g]	10%	95	30.5	44.3	5.9	13.6	94.5	99
Tłuszcz [g]	10%	62	27.2	23.2	6.8	20.1	77.4	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.2	8.5	2.9	9.8	35.6	143
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	4.6	7.4	0	2.9	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	2.2	3.6	0.2	1.5	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81	134.6	0	37.4	253	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	114.2	141.91	54.03	61.9	372.06	121
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	41.25	23.77	20.84	18.91	104.78	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.67	13.49	2.97	2.43	25.57	103
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	13.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.89
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	58.69
Sód [mg]	10%	2000	814.15	509.24	710.02	768.81	2802.24	140
Potas [mg]	10%	4700	1339.42	2051.65	702	612.9	4705.98	100
Wapń [mg]	10%	933.33	353.7	295.47	21.6	201.25	872.03	94
Fosfor [mg]	10%	580	515.11	566.09	51.3	186.04	1318.55	228
Magnez [mg]	10%	305.83	136.24	156.54	24.3	38.44	355.52	117
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.74	5.78	1.35	1.11	12	193
Witamina A [µg]	25%	565	26.79	117.97	37.12	40.93	222.83	40
Witamina D [µg]	10%	10	11.07	0.72	0	5.46	17.26	173
witamina E [mg]	30%	9	1.96	3.39	2.37	1.37	9.11	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.67	0.47	0.14	0.13	1.41	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.8	0.09	0.31	1.9	190
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.97	7.73	2.34	1.36	16.42	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.07	70.78	22.27	24.55	133.69	198
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	1.41	1.97	2.13	7	155

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Niedziela), 2026-07-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	821.9	964.1	352	488.1	2626.2	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3451.7	4049.3	1486.7	2049	11036.9	118
Białko [g]	10%	95	36.5	34.7	12.4	15	98.7	104
Tłuszcz [g]	10%	62	30.9	31.5	6.8	18.9	88.3	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	17.7	10.6	3.9	10.5	42.8	171
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2	14.3	1.9	0.1	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1	3.6	0.6	0.9	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84.4	81.8	33.2	38.7	238.1	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	102.1	144.15	60.94	66.08	373.27	121
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	33.15	22.33	14.03	15.14	84.66	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.6	17.62	1.62	3.57	28.43	113
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.98
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	56.37
Sód [mg]	10%	2000	1038.86	503.53	308.39	883.19	2733.99	136
Potas [mg]	10%	4700	1016.3	2387.75	360.51	357.6	4122.19	89
Wapń [mg]	10%	933.33	327.42	197.36	246.35	40.23	811.38	86
Fosfor [mg]	10%	580	401.76	575.99	215.89	108.73	1302.39	224
Magnez [mg]	10%	305.83	73.15	146.41	30.8	40.11	290.49	95
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.17	6.16	0.97	1.99	11.31	182
Witamina A [µg]	25%	565	29.04	115.2	17.6	20.76	182.61	32
Witamina D [µg]	10%	10	10.88	0.72	0.13	10.8	22.53	225
witamina E [mg]	30%	9	1.59	3.91	0.32	1.21	7.04	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.96	0.11	0.2	1.58	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.65	0.33	0.1	1.68	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.72	8.8	0.73	2.19	16.46	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.42	69.12	5.54	12.45	104.55	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	1.39	0.85	2.45	6.83	152

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Poniedziałek), 2026-07-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	1033.2	748.4	103.3	419.7	2304.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	4328.9	3159.6	435.1	1768.1	9691.8	105
Białko [g]	10%	95	38.4	26	6.2	16.5	87.3	91
Tłuszcz [g]	10%	62	48	12.3	2.7	10.8	74	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	23.2	5.1	1.6	5.6	35.6	143
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	10	0.6	0.8	0.9	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	2.4	0.9	0.1	0.8	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	105.1	4	10.8	45.2	165.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	114.17	138.97	13.72	65.99	332.86	107
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	45.75	36.19	9.13	9.47	100.56	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.69	11.44	0.85	4.15	21.16	85
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.07
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	56.73
Sód [mg]	10%	2000	1342.9	1747.29	86.4	327.48	3504.09	174
Potas [mg]	10%	4700	1180.39	1535.88	360	364.46	3440.74	74
Wapń [mg]	10%	933.33	364.14	104.9	233.55	35.93	738.53	79
Fosfor [mg]	10%	580	437.17	276.13	175.5	90.14	978.95	169
Magnez [mg]	10%	305.83	116.62	98.71	26.55	26.61	268.51	88
Żelazo [mg]	10%	6.22	3	3.68	0.4	1.5	8.59	138
Witamina A [µg]	25%	565	25.82	54.64	2.13	13.51	96.11	17
Witamina D [µg]	10%	10	11.1	0.01	0.04	5.57	16.73	167
witamina E [mg]	30%	9	1.5	2	0.36	0.92	4.8	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.31	0.06	0.11	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.25	0.29	0.11	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.54	4.94	0.59	1.17	10.25	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.49	33.69	1.28	8.1	58.57	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	4.85	0.24	0.9	8.76	195

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	2387.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	10042.2	108
Białko [g]	10%	95	103.1	108
Tłuszcz [g]	10%	62	75.4	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	35.7	143
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	285.9	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	336.57	109
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	91.93	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	24.85	100
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2586.22	129
Potas [mg]	10%	4700	4181.41	89
Wapń [mg]	10%	933.33	801.81	86
Fosfor [mg]	10%	580	1255.22	217
Magnez [mg]	10%	305.83	298.33	98
Żelazo [mg]	10%	6.22	11.02	177
Witamina A [µg]	25%	565	174.15	31
Witamina D [µg]	10%	10	20.36	203
witamina E [mg]	30%	9	6.71	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.12	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.71	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.15	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	96.1	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.46	144