

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 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- dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2025 (grupa) [właściciel: szpitalbystra] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 2) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 2) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 3) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 3) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 4) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 2) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 2) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 3) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 3) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 4)
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: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2026-07-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 87%, musztarda 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, majonez 4% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, mielona gorczyca przyprawy, woda, żółtko jaja kurzego], Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] - Pomidor 80.00g - Rukola 10.00g - Jabłko 1 szt. 150.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g	- 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 pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Skrobia ziemniaczana 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% - Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% - Surówka z marchewki i jabłka z olejem 200.00g składniki: Marchew 76%, Jabłko 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%	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 graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym gorczyca, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca – sól pekująca.] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] - Ogórek kwaszony 80.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] - Salata 10.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g

Dzień: 2 - Środa, 2026-07-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 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.] - Szynka z indyka 40.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] - Rzodkiew biała 80.00g - Salata 10.00g - Brzoskwinia 100.00g - Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%	- Zupa ogórkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Ogórek kwaszony 23%, Ziemniaki średnio 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Masło ekstra (mleko) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Cebula 6%, Sól biała 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% - 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% - 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% - Fasola szparagowa 200.00g - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka owocowa mrożona 11%	Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] - Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory]	- Łazanki z kapustą, mięsem, kielbasą i pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta biała 41%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 21%, kielbasa typu śląska 14% [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca], boczek wędzony 7%, Cebula 7%, Pieczarka uprawna świeża 7%, Koper ogrodowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] - Pomidor 50.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanaka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-07-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] - 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	- 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%, Ziola prowansalskie 0%, Sól biała 0% - Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 15%, musztarda 10%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Skrobia ziemniaczana 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Kasza gryczana prażona 100.00g - Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 200.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%	Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] - Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%	Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 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, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] - Salata 10.00g - Papryka czerwona 80.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2026-07-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Wędlina kielbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] - Szpinak 10.00g - Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazylia, oregano i tymianek] - Pomidor 40.00g - 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%	- 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% - Surówka z kapusty kiszzonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka owocowa mrożona 11%	Skyr jogurt pitny naturalny 1 szt. 330.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]	Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycy 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% 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: mieszanaka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g

Dzień: 5 - Sobota, 2026-07-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 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).] - Salata 10.00g - Papryka czerwona 40.00g - Ogórek zielony świeży 40.00g - 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%	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 29%, Marchew 19%, Makaron pełnoziarnisty bezajeczny S (mąka pszenna) 14%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Cebula 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Masło ekstra (mleko) 2%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Gołąbki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka owocowa mrożona 11%	Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 5.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Szynka z indyka 30.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] - Salata 10.00g	Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 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: mieszanaka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-07-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słoju (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paszтет drobiowy jednoporcyjowy 1 szt. 50.00g [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza manna (z pszenicy), sól, białko sojowe, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, mleko w proszku, serwatka (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy] Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] - Pomidor 40.00g Salatka szwedzka 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające gorczycę] - Szpinak 10.00g - Brzoskwinia 100.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g	- 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 łopatka 57%, butki 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 pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Skrobia ziemniaczana 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% - Kasza bulgur (pszenica) 100.00g - Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulą 200.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, Jabłko 10%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%	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%)]	- Fasolka po bretońsku z kielbasą i mięsem wieprzowym 200.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 42%, Kielbasa zwyczajna 17%, Wieprzowina łopatka 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cebula 5%, Pieprz czarny CAŁY 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Sól biała 2%, Majeranek suszony 1% Grzanki graham 50.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-07-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym gorczyca, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca - sól peklująca.] - Rukola 10.00g - Rzodkiew biała 40.00g - Ogórek kwaszony 40.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] - Arbuz 150.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g [składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g	- Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g [składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Masło ekstra (mleko) 3%, czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% - 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% - Kasza gryczana prażona 100.00g - 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%	Serek wiejski naturalny Piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] - Suszone chipsy z jabłek 1 opakowanie 20.00g [składniki: Jabłko]	Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 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.] - Szynka wieprzowa gotowana 50.00g [składniki: mięso z szynki wieprzowej, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe , glukoza, stabilizatory, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] - Papryka czerwona 80.00g - Salata 10.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-07-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Pasta z twarogu z rzodkiewką 50.00g składniki: twaróg półtłusty 65%, Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, 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.] Ser topiony 25.00g - Salata 10.00g Pieczarki marynowane 40.00g [składniki: Pieczarki, woda, cebula, ocet, cukier, marchewka, sól, gorczyca, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy] - Pomidor 40.00g - Nektarynka 1 szt. 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g	- Zupa krem z dyni z grzankami 400.00g składniki: #ziemniaki 21% [składniki: ziemniaki], Marchew 15%, groszek ptysiowy s 13%, mleko 2% łaciaste 11%, Seler korzeniowy 11%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 6%, Por 4%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4% - 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%	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.]	Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paprykarz szczeciński 50.00g [składniki: Szprot rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik sojowy, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.] Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] Ogórek konserwowy 80.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] - Salata 10.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g

Dzień: 9 - Środa, 2026-07-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Pasta z soczewicy 50.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 60%, Pomidory krojone Dawtona 30%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] - Salata 10.00g - Papryka czerwona 40.00g - Ogórek kwaszony 40.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] - 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%	- 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%, Mieszaneczka owocowa mrożona 11%	- Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: mleko 2% łaciate 97%, Budyń winiary bez cukru 3% - Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory]	- Makaron penne po włosku na ciepło 200.00g składniki: Makaron Penne Z Dobrego Ziarna (jaja,mąka pszenna) 39%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 24%, Pulpa pomidorowa 16%, Wieprzowina boczek bez kości 8%, Cebula 8%, Czosnek 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebową, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30.00g składniki: #twaróg półtłusty wrześnie 74% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 11%, Len ziarno S 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-07-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Pasta z sera żółtego i kukurydzy 50.00g składniki: ser żółty 40% [składniki: Mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator : chlorek wapnia], Jaja kurze całe (jaja) 20%, Kukurydza konserwowa 20%, majonez delikatny winiary 7%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, musztarda 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Ogórek zielony świeży 80.00g - Rukola 10.00g - Gruszka 1 szt. 150.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g	- 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% - Kasza bulgur (pszenica) 100.00g - 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%	Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] - Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]	Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Salatka ryżowa z szynką 100.00g składniki: Ryż biały 38%, ogórek konserwowy 19%, Kukurydza konserwowa 19%, Szynka konserwowa drobiowa 19% [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.], majonez delikatny winiary 4%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] - Pomidor 80.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g

Dzień: 11 - Piątek, 2026-07-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 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.] - 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% - Rzodkiew biała 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	- 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% - Surówka z kapusty kiszzonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%	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 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 24%, Cukinia 18%, Papryka czerwona 18%, Ryż biały 14%, Marchew 10%, Cebula 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Seler korzeniowy 2% - 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 grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek typu Fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g

Dzień: 12 - Sobota, 2026-07-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszeny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek typu Fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] - Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.] - Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazyli, oregano i tymianek] - Papryka czerwona 40.00g - Salata 10.00g - Jabłko 1 szt. 150.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g	- Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, Kasza jęczmienna perłowa 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, mleko 2% łaciate 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Udko z kurczaka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ryż brązowy 100.00g - Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 200.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - 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%	- Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól] Herbatniki bez cukru pakowane jednoporcjowo 50 g 50.00g [składniki: mąka pszenna, tłuszcz]	- Pyzy ziemniaczane z mięsem i okrasą 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 54%, Skrobia ziemniaczana 27%, Wieprzowina łopatka 8%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Masło ekstra (mleko) 3%, Cebula 2%, bułka tarta 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, 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] - Cytryna 5.00g

Dzień: 13 - Niedziela, 2026-07-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] Paszтет pieczony 50.00g [składniki: mięso: (w tym: mięso z kurczaka: 41%, mięso wieprzowe: 34%), wątróbki z kurczaka, bułka tarta (zawiera: mąka pszenna, woda, drożdże, sól), proszek jajowy (jaja kurze), woda, skórki z kurczaka, sól, cebula, błonnik pszenny bezglutenowy, przyprawy, cukier, olej rzepakowy, mąka pszenna] - Salata 10.00g Salatka szwedzka 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające gorczyce] - Pomidor 40.00g - Jabłko 1 szt. 150.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g	- Zupa kapuśniak 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 22%, Kapusta kwaszona 13%, Pietruszka korzeń 11%, Kapusta biała 8%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 8%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 0% - Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% - Kasza bulgur (pszenica) 100.00g - Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Pieprz czarny MIELONY 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%	- Ciasto drożdżowe z kruszonką bez cukru 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 44%, Ksylitol 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]	Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Hummus 40.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% - Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] - 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

Dzień: 14 - Poniedziałek, 2026-07-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słoðu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Kiełbasa typu ślaska 80.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca] 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.] Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] - Rukola 10.00g - Pomidor 80.00g - Jabłko 1 szt. 150.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g	- Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, żurek zakwas 21%, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 2%, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0% - Potrawka z kurczaka z warzywami 200.00g składniki: Kurczak tuszka 64%, Marchew 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Pietruszka korzeń 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Seler korzeniowy 2%, Por 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ryż biały 100.00g - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%	Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 200.00g [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych] - Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%	- Zupa bogracz z kluseczkami 200.00g składniki: Wieprzowina karkówka 39%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, kluski lane iżż 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0% Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] - Pomidor 50.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - 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	675	642.7	328.3	535.5	2181.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2822.8	2710.4	1384.1	2234.8	9152.2	98
Białko [g]	10%	110	26.8	31.1	9.6	21.7	89.3	81
Tłuszcz [g]	10%	74	32.8	10.5	9	30.3	82.8	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.3	2	4.4	15.3	40.2	160
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.4	3.7	0.8	6.1	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.6	2.7	0	1.7	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	208.4	21.7	10.8	75.6	316.5	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	73.19	113.66	52.14	46.95	285.97	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	17.37	20.33	19.49	1.49	58.7	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.34	15.99	0	6.33	32.67	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.61
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.58
Sód [mg]	10%	2000	727.73	960.2	273.97	1629.67	3591.58	179
Potas [mg]	10%	4700	685.46	2206.98	270	479.83	3642.28	78
Wapń [mg]	10%	921.43	69	143.28	229.5	44.64	486.42	53
Fosfor [mg]	10%	580	315.63	331.57	164.7	309.87	1121.78	192
Magnez [mg]	10%	305.36	82.1	126.65	22.95	103.18	334.89	110
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.1	4.46	0.13	3.3	12.01	191
Witamina A [µg]	25%	565	133.03	87.73	1.12	5.25	227.15	41
Witamina D [µg]	10%	10	11.6	0.1	0.04	11.16	22.91	229
witamina E [mg]	30%	9	2.15	3.26	0.03	0.9	6.35	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.42	0.05	0.52	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.35	0.27	0.22	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.73	5.37	0.17	7.02	17.32	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.76	52.64	0.67	3.14	72.23	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.02	2.66	0.76	4.52	8.97	199

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	596.2	851.4	180.5	490	2118.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2496.1	3571.1	762.1	2053.3	8882.8	95
Białko [g]	10%	110	24.7	36.5	8.7	18.1	88.2	79
Tłuszcz [g]	10%	74	26.7	31.3	3.9	20.8	82.8	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.8	16.9	2.1	9.8	44.7	178
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2	9	0.8	2.8	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.3	2.4	0	1.6	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77.2	101.6	10.8	33.6	223.2	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	68.4	114.13	27.81	60.99	271.34	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	18.95	16.59	6.18	6.47	48.21	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	8.62	16.71	0.51	6.9	32.74	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.82
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.18
Sód [mg]	10%	2000	1158.74	1792.18	98.01	744.75	3793.69	190
Potas [mg]	10%	4700	1041.82	2357.3	270	609.15	4278.29	91
Wapń [mg]	10%	921.43	300.16	274.32	229.5	84.86	888.85	97
Fosfor [mg]	10%	580	451.15	420.03	164.7	225.32	1261.21	217
Magnez [mg]	10%	305.36	102.16	184.42	22.95	58.79	368.32	120
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.01	6.12	0.13	2.67	11.95	190
Witamina A [μg]	25%	565	4.83	123.99	1.12	42.75	172.71	31
Witamina D [μg]	10%	10	10.87	0.35	0.04	5.78	17.05	171
witamina E [mg]	30%	9	1.44	2.98	0.03	2.14	6.59	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.49	0.05	0.36	1.2	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.54	0.27	0.24	1.59	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.57	6.11	0.17	4.58	17.45	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.9	57.42	0.67	25.65	86.66	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	4.97	0.27	2.06	9.48	210

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	756.6	879.7	89.2	447.1	2172.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3161.3	3707.2	375.7	1872.7	9117	98
Białko [g]	10%	110	25.1	41.1	5.8	21	93.2	84
Tłuszcz [g]	10%	74	39.5	21.6	2.7	19	82.9	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.9	6.9	1.6	10.2	37.7	151
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	8.1	7.7	0.8	1.1	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.6	3	0	1.7	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	85.5	81.7	10.8	71.5	249.5	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	80.04	134.77	10.42	51.62	276.86	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	21.91	13.01	7.02	6.15	48.11	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.22	9.52	0	7.41	27.16	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.69
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	47.08
Sód [mg]	10%	2000	1129.54	336.34	85.48	772.76	2324.13	116
Potas [mg]	10%	4700	715.27	2052.74	270.09	548.22	3586.34	77
Wapń [mg]	10%	921.43	73.26	151.13	232.14	47.25	503.8	54
Fosfor [mg]	10%	580	295.38	481.6	164.7	280.36	1222.06	210
Magnez [mg]	10%	305.36	85.09	136.44	23.94	80.61	326.1	107
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.81	4.09	0.23	3.18	11.33	181
Witamina A [µg]	25%	565	26.02	73.58	1.12	89.25	189.98	34
Witamina D [µg]	10%	10	11.05	0.08	0.04	10.86	22.03	221
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.4	0.03	2.36	6.79	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.3	0.05	0.25	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.41	0.27	0.24	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.62	8.75	0.17	5.79	21.35	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.61	39.37	0.67	53.55	109.21	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	0.93	0.23	2.14	5.81	130

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	885.9	667	193	612.1	2358.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3700.5	2804.8	813.7	2561.6	9880.7	107
Białko [g]	10%	110	37.4	28.9	22.5	25.5	114.5	104
Tłuszcz [g]	10%	74	47.4	19.1	5.3	29.1	101	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	24.1	4.1	3.8	15.1	47.2	189
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	10.8	8.2	0	1.7	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.5	4.7	0	1.2	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	90	98.6	0	38.7	227.4	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	82.63	100.95	13.66	65.48	262.73	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	26.62	18.11	11.58	7.49	63.81	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.7	12.32	0	7.04	30.07	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	24.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.43
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	40.14
Sód [mg]	10%	2000	2060.63	862.52	118.8	588.77	3630.73	181
Potas [mg]	10%	4700	1006.18	1817.16	0	436.34	3259.7	69
Wapń [mg]	10%	921.43	334	173.74	0	42.14	549.89	60
Fosfor [mg]	10%	580	488.23	363.44	0	187.71	1039.39	179
Magnez [mg]	10%	305.36	119.8	102.81	0	66.09	288.71	95
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.72	4.15	0	2.7	11.58	184
Witamina A [µg]	25%	565	24.17	105.33	0	18.91	148.42	26
Witamina D [µg]	10%	10	11.14	0.35	0	10.8	22.3	223
witamina E [mg]	30%	9	2.56	3.39	0	1.52	7.48	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.52	0.4	0	0.24	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.51	0	0.1	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.07	5.6	0	4.11	16.79	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.5	48.89	0	11.35	74.75	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.72	2.39	0.33	1.63	9.07	202

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	644.3	816	279.5	439.4	2179.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2700.8	3425.9	1176.5	1841.4	9144.7	99
Białko [g]	10%	110	30.6	30.4	15.4	21.7	98.3	90
Tłuszcz [g]	10%	74	26.3	25.8	7.7	18.2	78.1	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	13.7	10.6	4.2	10.4	39.1	157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.6	9.3	1.1	0.4	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.6	2.7	0.7	1.2	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	218.3	72.8	36.1	57.7	385	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	75.79	125.17	38.95	50.63	290.55	111
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	26.18	21.84	7.24	5.31	60.59	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.32	19.66	3.74	7.15	39.88	117
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.88
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.15
Sód [mg]	10%	2000	937.43	551.78	506.56	671.67	2667.45	134
Potas [mg]	10%	4700	853.45	2419.38	510.74	670.62	4454.22	94
Wapń [mg]	10%	921.43	322.21	181.24	246.5	48.11	798.08	87
Fosfor [mg]	10%	580	470.5	558.09	325.35	271.46	1625.42	280
Magnez [mg]	10%	305.36	96.85	131.87	67.59	83.63	379.95	124
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.87	5.46	1.6	3.01	13.95	222
Witamina A [µg]	25%	565	56.36	89.82	2.09	20.2	168.5	30
Witamina D [µg]	10%	10	11.6	2.46	2.76	10.8	27.63	277
witamina E [mg]	30%	9	2.34	3.57	0.43	1.61	7.96	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.65	0.19	0.28	1.47	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	1.04	0.37	0.16	2.31	231
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.4	11.72	3.9	8.37	28.4	247
Witamina C [mg]	55%	67.5	33.81	49.14	1.25	12.12	96.34	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.6	1.53	1.4	1.86	6.66	148

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	613.3	962.6	129.5	746.6	2452.1	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2564.8	4051.7	546.7	3116.9	10280.2	111
Białko [g]	10%	110	20.7	37.3	6.3	32.7	97.2	89
Tłuszcz [g]	10%	74	29.9	26.2	2.9	38.9	98	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.9	7.3	1.6	12	35.9	144
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	0.3	11.4	0.8	14.6	27.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.1	3.8	0	6.5	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.7	123.4	10.8	57.2	230.2	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	69.57	150.98	19.35	73.93	313.84	120
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	12.44	19.3	16.02	4.52	52.29	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	8.91	13.26	0	15.26	37.44	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.01
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.44
Sód [mg]	10%	2000	1000.84	846.08	88.65	1823.12	3758.7	187
Potas [mg]	10%	4700	532.48	1383.89	270	1240.76	3427.14	72
Wapń [mg]	10%	921.43	48.69	187.26	229.5	149.72	615.17	66
Fosfor [mg]	10%	580	217.8	344.73	164.7	519.23	1246.47	215
Magnez [mg]	10%	305.36	78.61	91.31	22.95	180.88	373.76	123
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.23	4.7	0.13	7.26	15.33	243
Witamina A [µg]	25%	565	15.88	143.57	1.12	5.32	165.91	29
Witamina D [µg]	10%	10	10.8	0.78	0.04	5.77	17.39	174
witamina E [mg]	30%	9	1.82	4.74	0.03	3.83	10.43	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.68	0.05	0.8	1.8	181
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.55	0.27	0.33	1.31	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.02	5.36	0.17	5.59	16.16	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.53	59.84	0.67	3.19	73.24	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.78	2.35	0.24	5.06	9.39	209

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	633.4	1077.5	234.1	529.5	2474.7	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2651.6	4523.7	984	2209	10368.4	113
Białko [g]	10%	110	28.8	48.3	20.1	17.7	115	104
Tłuszcz [g]	10%	74	29.3	38.6	9	30.1	107.2	145
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.3	11	0	15.9	41.3	165
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	6.6	12.8	0	4.4	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.8	6.1	0	1.7	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81.7	29.7	0	61.6	173	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	67.29	141.54	18.07	50.54	277.46	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	13.33	19.58	9	4.93	46.85	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	7.82	14.93	0	7.41	30.17	89
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	40.02
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	39.01
Sód [mg]	10%	2000	1305.02	448.22	0.72	1212.97	2966.94	148
Potas [mg]	10%	4700	775.65	1724.11	0	542.65	3042.42	66
Wapń [mg]	10%	921.43	85.86	212.25	0	40.14	338.26	36
Fosfor [mg]	10%	580	413.38	270.89	0	273.15	957.42	165
Magnez [mg]	10%	305.36	101.85	141.5	0	73.84	317.2	103
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.87	7.59	0	2.95	14.42	230
Witamina A [µg]	25%	565	14.32	77.32	0	89.25	180.9	33
Witamina D [µg]	10%	10	11.2	0.08	0	11.04	22.33	223
witamina E [mg]	30%	9	1.05	5.49	0	2.36	8.92	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.65	0.41	0	0.46	1.53	154
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.39	0	0.24	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.66	3.93	0	6.44	18.05	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	46.39	0	53.55	108.54	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	1.24	0	3.36	7.41	165

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	572.9	907.8	77.7	572.9	2131.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2397.8	3812.7	330.4	2392.5	8933.5	97
Białko [g]	10%	110	23.9	45	12.4	23	104.4	95
Tłuszcz [g]	10%	74	26.7	29.7	0	31.5	88	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.9	10.3	0	17	42.2	169
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.3	12.1	0	3.3	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.2	5	0	2.6	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.6	44.5	0	50.4	153.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	62.99	123.57	7.02	52.29	245.87	94
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	11.86	18.8	7.02	3.89	41.58	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	7.76	17.13	0	6.29	31.19	92
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	29.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.28
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	40.59
Sód [mg]	10%	2000	1085.64	602.69	54	1122.5	2864.84	143
Potas [mg]	10%	4700	554.43	2162.27	0	362.82	3079.53	66
Wapń [mg]	10%	921.43	137.74	221.18	0	39.69	398.62	43
Fosfor [mg]	10%	580	337.1	390.34	0	232.84	960.3	165
Magnez [mg]	10%	305.36	79.05	125.04	0	71.34	275.44	90
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.11	4.97	0	2.57	10.66	170
Witamina A [µg]	25%	565	21.98	187.65	0	4.65	214.29	38
Witamina D [µg]	10%	10	10.84	0.18	0	11.01	22.04	220
witamina E [mg]	30%	9	2.33	4.43	0	1.9	8.67	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.42	0	0.21	0.88	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.5	0	0.1	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.88	5.02	0	4.15	13.06	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.19	101	0	2.78	116.98	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	1.67	0.15	3.11	7.16	158

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	689.3	660.7	167.3	617.5	2134.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2892.1	2788.7	706.2	2595.6	8982.8	97
Białko [g]	10%	110	31.3	43.7	7.2	27.5	109.9	101
Tłuszcz [g]	10%	74	25.1	11.5	3.9	21.6	62.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	12.7	4.6	2.1	8.5	28	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.5	1.6	0	5.5	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.5	1	0	1.5	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	82.4	64.1	0	53.6	200.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	90.43	100.3	26.01	80.02	296.77	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	26.79	17.94	6.85	3.76	55.36	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	12.05	9.9	0.51	3.67	26.14	77
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.3
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.73
Sód [mg]	10%	2000	1068.2	375.29	65.21	594.45	2103.17	105
Potas [mg]	10%	4700	1241.38	2273.05	0	229.25	3743.69	79
Wapń [mg]	10%	921.43	321.83	180.94	0	16.82	519.6	57
Fosfor [mg]	10%	580	562.46	561.54	0	126.65	1250.66	216
Magnez [mg]	10%	305.36	140.62	134.81	0	20.54	295.98	97
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.87	4.39	0	0.41	9.69	154
Witamina A [µg]	25%	565	58.34	57.87	0	3.34	119.56	21
Witamina D [µg]	10%	10	10.88	0.03	0	5.5	16.41	164
witamina E [mg]	30%	9	2.61	1.64	0	0.76	5.02	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.4	0	0.09	1.09	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.49	0	0.09	1.28	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.73	9.95	0	5.46	23.15	202
Witamina C [mg]	55%	67.5	35	29.94	0	2	66.96	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.96	1.04	0.18	1.65	5.25	117

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	643.6	890.2	129.5	695.3	2358.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2693.6	3746.8	545.2	2914.8	9900.6	106
Białko [g]	10%	110	22	53.6	7.9	25.1	108.8	99
Tłuszcz [g]	10%	74	29.3	24	3.2	28.8	85.4	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.2	5	1.7	17.3	39.3	157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.8	6.7	0.9	0.4	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.6	3.2	0.3	1.3	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	252.5	57.8	10.8	38.7	359.8	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	77.73	121.57	18.63	88.3	306.24	118
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	16.48	23.16	12.69	5.31	57.65	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.98	13.49	2.97	8.98	35.43	104
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.3
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.48
Sód [mg]	10%	2000	722.22	570.01	606.15	955.29	2853.67	143
Potas [mg]	10%	4700	507.94	1463.27	972	514.71	3457.93	74
Wapń [mg]	10%	921.43	205.7	142.22	251.1	45.49	644.53	69
Fosfor [mg]	10%	580	329.6	319.93	216	261.23	1126.76	194
Magnez [mg]	10%	305.36	91.44	88.53	47.25	79.99	307.23	100
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.08	7.26	1.48	3.2	16.03	255
Witamina A [µg]	25%	565	28.64	71.4	38.25	16.25	154.55	28
Witamina D [µg]	10%	10	16.01	0.37	0.04	10.8	27.23	272
witamina E [mg]	30%	9	1.46	3.73	2.4	1.51	9.11	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.24	0.19	0.28	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.44	0.37	0.11	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.08	7.22	2.52	4.99	18.83	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.02	42.84	22.95	9.75	80.56	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2	1.58	1.68	2.65	7.13	159

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	476.8	822.2	129.5	648.3	2076.9	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	1999.6	3441.7	546.7	2709.7	8697.8	93
Białko [g]	10%	110	22	45.8	6.3	24	98.2	90
Tłuszcz [g]	10%	74	18.3	36.2	2.9	34	91.5	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	10.4	9.9	1.6	18.1	40.2	162
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	0.6	15.8	0.8	8.3	25.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.1	6.7	0	2.9	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	65.1	421.1	10.8	101.5	598.6	200
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	59.71	85.92	19.35	64.92	229.92	88
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	12.25	20.45	16.02	9	57.73	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	7.75	15.38	0	6.76	29.91	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.53
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	45.66
Sód [mg]	10%	2000	717.88	659.5	88.65	584.54	2050.58	102
Potas [mg]	10%	4700	814.21	2413.22	270	654.57	4152.01	88
Wapń [mg]	10%	921.43	59.83	278	229.5	88.04	655.38	71
Fosfor [mg]	10%	580	280.16	673.5	164.7	350.72	1469.09	252
Magnez [mg]	10%	305.36	82.02	137.59	22.95	77.51	320.07	105
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.1	7.72	0.13	2.42	13.39	213
Witamina A [µg]	25%	565	20.35	103.12	1.12	47.76	172.37	30
Witamina D [µg]	10%	10	10.83	3.17	0.04	5.58	19.63	196
witamina E [mg]	30%	9	0.86	4.87	0.03	3.09	8.87	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.51	0.05	0.23	1.12	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	1.06	0.27	0.3	1.83	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.4	11.14	0.17	8.43	26.16	228
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.21	69.28	0.67	28.65	110.82	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.99	1.83	0.24	1.62	5.12	114

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	738.7	995.3	243.9	575.6	2553.6	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3082.4	4180.3	1028.7	2415.9	10707.4	115
Białko [g]	10%	110	22.1	45.1	7.1	11.8	86.2	78
Tłuszcz [g]	10%	74	41.5	32.7	5	22.2	101.5	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.6	7.8	1.9	12.6	45.1	180
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	9.4	13.3	0	3.4	26.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.3	7.7	0.2	0.9	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	112.2	146.7	0	77.9	336.9	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	74.5	138.92	44.01	84.6	342.05	131
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	17.8	13.59	12.42	3.54	47.35	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.99	17.76	2.97	5.3	37.03	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	12.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.41
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.08
Sód [mg]	10%	2000	1769.33	1114.48	596.7	689.33	4169.85	208
Potas [mg]	10%	4700	698.88	1769.16	702	728.11	3898.17	83
Wapń [mg]	10%	921.43	98.19	160.02	21.6	48.07	327.89	35
Fosfor [mg]	10%	580	351.19	715.07	51.3	221.68	1339.24	231
Magnez [mg]	10%	305.36	94.2	212.35	24.3	63.21	394.07	130
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.19	4.72	1.35	2.44	12.71	202
Witamina A [µg]	25%	565	56.4	58.35	37.12	22.46	174.35	31
Witamina D [µg]	10%	10	11.14	0.66	0	5.7	17.51	175
witamina E [mg]	30%	9	3.05	4.34	2.37	0.99	10.75	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.72	0.14	0.28	1.72	171
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.53	0.09	0.18	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.9	11.05	2.34	3.91	24.21	210
Witamina C [mg]	55%	67.5	33.83	35.01	22.27	13.48	104.61	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.91	3.09	1.65	1.91	10.42	231

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	734.4	966.1	387.7	508.2	2596.5	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3065.3	4050.7	1630.5	2130.4	10877	117
Białko [g]	10%	110	26.9	43.7	11.5	22.7	105	96
Tłuszcz [g]	10%	74	40.6	36.7	13.4	20.8	111.7	151
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.6	9.4	8	10.2	50.4	202
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	7.4	17.3	3.9	1.8	30.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.1	5.6	0.6	1.3	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	205.2	102.5	89.7	64.8	462.2	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	70.18	124.7	55.51	61.03	311.44	119
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	17.3	18.78	6.56	5.62	48.27	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.14	19.22	0.91	7.06	37.34	111
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	38.05
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	46.29
Sód [mg]	10%	2000	1083.19	510.38	156.22	684.34	2434.14	122
Potas [mg]	10%	4700	665.77	2257.42	344.05	616.06	3883.31	82
Wapń [mg]	10%	921.43	58.77	193.73	263.88	49.16	565.55	61
Fosfor [mg]	10%	580	281.79	507.97	234.42	279.95	1304.13	225
Magnez [mg]	10%	305.36	79.15	125.32	30.03	84.22	318.74	105
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.9	5.31	0.95	3.14	14.31	228
Witamina A [µg]	25%	565	21.6	115.42	1.25	22.57	160.85	28
Witamina D [µg]	10%	10	11.07	1.85	0.34	10.83	24.11	241
witamina E [mg]	30%	9	1.8	5.23	0.44	1.59	9.08	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.89	0.1	0.26	1.63	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.94	0.35	0.18	1.9	191
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.46	10.01	0.54	6.81	23.83	207
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.95	72.21	0.75	13.54	99.47	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3	1.41	0.43	1.9	6.08	135

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	707.9	815.5	98.9	668.2	2290.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2958.9	3434.1	415.9	2781.7	9590.6	103
Białko [g]	10%	110	31.5	40.6	6.1	21.9	100.3	92
Tłuszcz [g]	10%	74	36	21.4	3.6	44	105.1	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.4	6.1	2.1	14.8	41.4	166
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	5.9	8.6	1.1	16.6	32.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.9	4	0.1	6	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.4	176.6	14.4	86.2	357.7	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	69.19	119.81	10.51	48.99	248.52	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	20.93	10.82	8.73	7.75	48.24	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.55	9.93	0	6.21	25.7	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	40.41
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	40.68
Sód [mg]	10%	2000	1351.28	829.51	68.83	495.48	2745.11	137
Potas [mg]	10%	4700	820.11	1403.42	219.69	726.53	3169.77	67
Wapń [mg]	10%	921.43	47.7	129.65	188.04	68.4	433.82	46
Fosfor [mg]	10%	580	328.15	428.12	133.2	282.31	1171.8	203
Magnez [mg]	10%	305.36	84.75	87.65	18.99	66.76	258.17	85
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.11	3.85	0.28	3.14	11.38	180
Witamina A [µg]	25%	565	26.02	77.51	0	17.97	121.51	22
Witamina D [µg]	10%	10	11.23	2.06	0.05	5.97	19.33	194
witamina E [mg]	30%	9	1.94	2.34	0.04	4.22	8.56	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.62	0.29	0.04	0.57	1.54	154
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.49	0.22	0.3	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8	10.21	0.15	5.88	24.25	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.61	20.68	0	10.78	47.08	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.75	2.3	0.19	1.37	6.86	153

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	2291.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	9608.3	104
Białko [g]	10%	110	100.6	92
Tłuszcz [g]	10%	74	91.3	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	40.9	164
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	305.3	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	282.83	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	52.48	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	32.35	95
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	34
% energii z węglowodanów	10%	50	-	47
Sód [mg]	10%	2000	2996.75	150
Potas [mg]	10%	4700	3648.2	78
Wapń [mg]	10%	921.43	551.85	60
Fosfor [mg]	10%	580	1221.12	210
Magnez [mg]	10%	305.36	325.62	107
Żelazo [mg]	10%	6.29	12.77	203
Witamina A [µg]	25%	565	169.36	30
Witamina D [µg]	10%	10	21.28	213
witamina E [mg]	30%	9	8.19	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.31	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.64	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	89.1	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.49	166