

Plan żywieniowy: Żory pediatria 7.09. - 20.09.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2026-09-07
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Żory pediatria (grupa) [właściciel: dariabartosik] 1. Chłopcy (wiek: 2 - 2; liczba: 1) 2. Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 1) 3. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 1) 4. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 1) 5. Chłopcy (wiek: 7 - 7; liczba: 1) 6. Chłopcy (wiek: 8 - 8; liczba: 1) 7. Chłopcy (wiek: 9 - 9; liczba: 1) 8. Chłopcy (wiek: 10 - 10; liczba: 1) 9. Chłopcy (wiek: 11 - 11; liczba: 1) 10. Chłopcy (wiek: 12 - 12; liczba: 1) 11. Chłopcy (wiek: 13 - 13; liczba: 1) 12. Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 1) 13. Chłopcy (wiek: 15 - 15; liczba: 1) 14. Chłopcy (wiek: 16 - 16; liczba: 1) 15. Chłopcy (wiek: 17 - 17; liczba: 1) 16. Chłopcy (wiek: 18 - 18; liczba: 1) 17. Dziewczeta (wiek: 2 - 2; liczba: 1) 18. Dziewczeta (wiek: 3 - 3; liczba: 1) 19. Dziewczeta (wiek: 4 - 4; liczba: 1) 20. Dziewczeta (wiek: 5 - 5; liczba: 1) 21. Dziewczeta (wiek: 6 - 6; liczba: 1) 22. Dziewczeta (wiek: 7 - 7; liczba: 1) 23. Chłopcy (wiek: 8 - 8; liczba: 1) 24. Dziewczeta (wiek: 9 - 9; liczba: 1) 25. Dziewczeta (wiek: 10 - 10; liczba: 1) 26. Dziewczeta (wiek: 11 - 11; liczba: 1) 27. Dziewczeta (wiek: 12 - 12; liczba: 1) 28. Dziewczeta (wiek: 13 - 13; liczba: 1) 29. Dziewczeta (wiek: 14 - 14; liczba: 1) 30. Dziewczeta (wiek: 15 - 15; liczba: 1) 31. Dziewczeta (wiek: 16 - 16; liczba: 1) 32. Dziewczeta (wiek: 17 - 17; liczba: 1) 33. Dziewczeta (wiek: 18 - 18; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	601.76 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-09-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Kasza manna na mleku 3.2% tłuszczu IŻŻ (mleko, pszenica) 300.00g 2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. Pasta z fasoli 60.00g składniki: 5. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Zupa pomidorowa z ryżem i passatą pomidorową 2016 350.00g składniki: Marchew 33%, Passata S 25%, Pietruszka korzeń 16%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Mięso z piersi indyka bez skóry 8%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2% 2. Pierogi z serem twarogowym 2016 300.00g składniki: Ser twarogowy tłusty (mleko) 52%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 26%, Cukier 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 2% 3. Mus truskawkowy 2016 50.00g składniki: Truskawki mrożone 97%, Cukier 4% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Szynka pieczona 50.00g 4. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 5. Sałata 15.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jogurt morelowy 1.5% tłuszczu (mleko) 150.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-09-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 4. Pasta jajeczna 2016 (Dekadowy1) 60.00g składniki: Białka jaja kurzego (jaja) 93%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Zupa krem z pieczonych warzyw 2016 350.00g składniki: Marchew 37%, Ziemniaki średnie 23%, Pietruszka korzeń 19%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 4%, Por 3% 2. kotlet mielony duszony 90.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 79%, Bułki wrocławskie (pszenica) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Sól morska jodowana 0%, Przyprawa do kurczaka Knorr (mleko, jaja, pszenica, seler korzeniowy) 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Buraki gotowane doprawiane IŻŻ (pszenica) 150.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 3. szynka Jana 50.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-09-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g - Kajzerki (pszenica) 50.00g - Kiełbasa krakowska sucha 50.00g - Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g - Pomidor 50.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami bez glutenu 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Por 3%, Mąka ryżowa S 2%, Masło ekstra (mleko) 1%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% - Łazanki CZERWIONKA 300.00g składniki: Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka pszenna, soja) 31% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Kiełbasa śląska 21%, Kapusta kwaszona 21%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, Por 3%, Czosnek 0% - Jabłko 150.00g - Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g - Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g - Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 30.00g - Ogórek 50.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Kisiel domowy o smaku jabłkowym 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Jabłko 36%, Cukier 2%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 1%	Nektarynka 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-09-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g - Kajzerki (pszenica) 50.00g - Polędwica sopocka 50.00g - Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g - Pomidor 50.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Zupa grysikowa z wkładką mięsną 2016 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 18%, Marchew 18%, Kasza manna (pszenica) 18%, Wieprzowina łopatką 18%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny mielony 0% Pieczeń wieprzowa. duszona 2016 130.00g składniki: Wieprzowina łopatką 89%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny mielony 0% - Kasza jęczmienna wiejska Cenos 230.00g surówka z kapusty pekińskiej czerwionka 150.00g składniki: Kapusta pekińska 47%, Pomidor 19%, Kukurydza konserwowa 9%, Cebula 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9%, Majonez Kielecki (jaja, gorczyca) 6%, Koper ogrodowy 1% - Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g - Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g Pasta śledziowa 60.00g składniki: Śledź solony (ryba) 55%, Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Cebula 5% - Ogórek 50.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu (mleko) 150.00g	Gruszka 150.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-09-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 15.00g 3. Pasta twarogowa z rzodkiewkami 2016 60.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 60%, Rzodkiewka 18%, Szczypiorek 12%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10% 4. Masło extra Łaciata (mleko) 15.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Zupa z soczewicy czerwonej z zacierką 2016 350.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 35%, Marchew 18%, Zacierka jajeczna (jaja, pszenica) 14%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Masło ekstra (mleko) 7% 2. Kotlet jajeczno-jaglany 2016 100.00g składniki: Kasza jaglana 53%, Jaja kurze całe (jaja) 23%, Kajzerki (pszenica) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Bułka tarta (pszenica) 2%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Mizeria z jogurtem 2016 150.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciata (mleko) 15.00g 3. Szynka beskidzka z kurczaka light Konspol 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 150.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-09-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. Kiełbasa krotoszyńska 50.00g 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Zupa jarzynowa na mięsie drobiowym 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 41%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 13%, Pietruszka korzeń 9%, Por 9%, Mięso z piersi indyka bez skóry 8%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Pietruszka liście 1% 2. Pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym 2016 130.00g składniki: Szyńka wieprzowa S 38%, Pulpka pomidorowa 25%, Ryż biały 15%, Cebula 6%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu (mleko) 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%, Marchew 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziołowy 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Surówka wielowarzynna z jogurtem naturalnym 2016 (Dekadowy2) 150.00g składniki: Papryka czerwona 24%, Papryka zielona 24%, Ogórek 24%, Pomidor 14%, Cebula 10%, Pietruszka liście 2%, Cukier 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Połędwica łososiowa z indyka Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 50.00g [składniki: mięso z indyka (74 %), woda, sól, regulatory kwasowości (mleczan potasu, octany potasu), białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany, polifosforany), substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny bezglutenowy, wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu, askorbinian sodu), ekstrakty przypraw, skrobia modyfikowana, glukoza, substancja konserwująca (azotyn sodu)] 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Kisiel domowy o smaku jabłkowym 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Jabłko 36%, Cukier 2%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 1%	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-09-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 4. Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Ogórek 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	1. Rosół z makaronem 2016 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Filet z kurczaka w sezamie 2016 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 41%, Sezam KRESTO 16%, Mąka kukurydziana S 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Mąka żytnia S (mąka żytnia) 4%, Pieprz czarny mielony 1% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. marchewka z groszkiem czerwionka 150.00g składniki: Marchewka z groszkiem gotowana IZZ (pszenica) 90%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 6%, Masło ekstra (mleko) 4% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Szynka wiśniowa 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g	1. Brzoskwinia 150.00g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-09-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. Pasta twarogowo - tuńczykowa 60.00g składniki: Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 54%, Tuńczyk w wodzie (ryba) 45%, Sól biała 1% 5. Masło extra Łaciata (mleko) 15.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Krupnik tradycyjny z wkładką mięsną 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 43%, Wieprzowina łopatka 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Marchew 11%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2% 2. Makaron ze szpinakiem i indykiem 300.00g składniki: Makaron kokardki durum Knorr (jaja, mąka pszenna, gorczyca) 56% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Mięso z piersi indyka bez skóry 28%, Szpinak 14%, Czosnek 2%, Sól morska jodowana 0% 3. Jabłko 150.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciata (mleko) 15.00g 3. Szynka wiejska 50.00g 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Banan 150.00g	1. Śliwki 150.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-09-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Polędwica sopocka 50.00g 4. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Zupa pomidorowa z ryżem i passatą pomidorową 2016 350.00g składniki: Marchew 33%, Passata S 25%, Pietruszka korzeń 16%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Mięso z piersi indyka bez skóry 8%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2% 2. Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta (pszenica) 9%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Sos pomidorowy z pasatą 2016 50.00g składniki: Passata S 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 7%, Marchew 7%, Seler naciowy 7%, Czosnek 3%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230.00g 5. Surówka z marchewki 150.00g składniki: Marchew 99%, Cukier 1% 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanina kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 3. Kura w galarecie 2016 120.00g składniki: Kura tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Białka jaja kurzego (jaja) 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2% 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jogurt morelowy 1.5% tłuszczu (mleko) 150.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 10 - Środa, 2026-09-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Pasta jajeczna 2016 (Dekadowy1) 60.00g składniki: Białka jaja kurzego (jaja) 93%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 4. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Zupa grysikowa z wkładką mięsną 2016 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 18%, Marchew 18%, Kasza manna (pszenica) 18%, Wieprzowina łopatką 18%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym 2016 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 66%, Bułki pszenne zwykłe 18%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 2%, Koper ogrodowy 2% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Buraki gotowane doprawiane 2016 150.00g składniki: Burak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 3. Kielbasa szynkowa z indyka 50.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Serek homogenizowany owocowy (mleko) 150.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-09-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Kasza manna na mleku 3.2% tłuszczu IŻŻ (mleko, pszenica) 300.00g 2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. Serek puszysty z chrzanem Łaciaty (mleko) 60.00g [składniki: serek śmietankowy, chrzan 8%, białka mleka, sól] 5. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Kapuśniak ze słodkiej kapusty 2016 350.00g składniki: Pomidor 27%, Kapusta biała 19%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 16%, Marchew 10%, Por 8%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Masło ekstra (mleko) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1%, Cebula 1% 2. Potrawka z kurczaka 2016 180.00g składniki: Kurczak tuszka 66%, Marchew 11%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 9%, Pietruszka korzeń 5%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ryż na sypko z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230.00g 4. Tarta marchewka z jabłkiem 2016 150.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 49%, Cukier 3% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 3. Szynka dębowa 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g	1. Banan 150.00g

Dzień: 12 - Piątek, 2026-09-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 30.00g 4. Masło extra Łaciata (mleko) 15.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Barszcz biały na maśle 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 46%, Barszcz biały ZAKWAS (pszenica) 18%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Masło ekstra (mleko) 2%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Dorsz filety panierowane smażone IŻŻ (jaja, ryba, pszenica) 100.00g 3. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230.00g 4. surówka z kapusty kiszzonej czerwionka 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 56%, Marchew 18%, Cebula 11%, Jabłko 11%, Cukier 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciata (mleko) 15.00g 3. Szynka wiśniowa 50.00g 4. Pomidor 50.00g	1. Kisiel domowy o smaku żurawinowym 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Żurawina suszona 21%, Cukier 5%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 4%	1. Nektarynka 150.00g

Dzień: 13 - Sobota, 2026-09-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g - Kajzerki (pszenica) 50.00g - Szynka gotowana Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 50.00g - Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g - Pomidor 50.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Zupa grochowa 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 48%, Seler korzeniowy 13%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Sos chrzanowy 2016 50.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 38%, Chrzan tarty Motyl (mleko) 25%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 25%, Masło ekstra (mleko) 11%, Pieprz czarny mielony 2% - Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% - Surówka wielowarzynna z jogurtem naturalnym 2016 (Dekadowy2) 150.00g składniki: Papryka czerwona 24%, Papryka zielona 24%, Ogórek 24%, Pomidor 14%, Cebula 10%, Pietruszka liście 2%, Cukier 2% - Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g - Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g Pasta z makreli z koperkiem 2016 60.00g składniki: Makreła wędzona (ryba) 83%, Majonez Kielecki (jaja, gorczyca) 13%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1% - Ogórek 50.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Jogurt bananowy 1.5% tłuszczu (mleko) 150.00g	Jabłko 150.00g

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-09-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Szyńka z indyka 50.00g 4. Masło extra Łaciata (mleko) 15.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Rosół z makaronem 2016 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Schab w sosie 2016 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. kapusta czerwona czerwionka 150.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, Boczek wędzony Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 8%, Cebula 5%, Cukier 3%, Ocet jabłkowym 6% 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciata (mleko) 15.00g 3. Serek wiejski Krasnystaw (mleko) 60.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g	1. Jabłko 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-09-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	604.3	973.8	476.9	85.4	66.9	2207.5	366
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2542.3	4081.7	2003.9	360.4	282.5	9271.1	366
Białko [g]	10%	26.27	17.9	44.4	16.7	4.9	0.5	84.7	322
Tłuszcz [g]	10%	23.76	20.1	41.5	18	2	0.5	82.3	347
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	11.3	13.9	8.3	1.1	0	34.7	5272
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	2.4	17.7	0.6	0.6	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	0.8	6.9	0.5	0	0.1	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	216.6	0	8.1	0	246.3	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	88.71	110.58	62.41	12.01	16.33	290.06	466
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	5.56	37.47	2	8.1	13.09	66.23	532
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	1.93	10.16	1.04	0.4	2.7	16.24	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.63
Sód [mg]	10%	1242.42	700.18	352.19	837.36	63.45	2.7	1955.89	156
Potas [mg]	10%	2209.09	438.47	1022.76	70.43	270	180.9	1982.56	89
Wapń [mg]	10%	927.27	221.34	268.16	14.35	179.55	5.4	688.81	75
Fosfor [mg]	10%	771.82	206.11	606.61	37.49	129.6	12.15	991.97	130
Magnez [mg]	10%	197.27	38.28	74.23	11.23	18.9	4.05	146.69	75
Żelazo [mg]	10%	5.97	1.17	3.89	0.74	0.27	0.4	6.49	109
Witamina A [µg]	25%	426.67	8.62	1664.09	1.46	2.13	10.35	1686.66	395
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.89	0.05	0.01	0	1.07	11
witamina E [mg]	30%	7.82	0.84	5.52	0.33	0.13	0.51	7.35	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.13	0.26	0.04	0.05	0.04	0.53	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.32	0.82	0.03	0.23	0.03	1.45	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	1.1	3.74	0.39	0.29	0.21	5.75	63
Witamina C [mg]	55%	46.06	5.17	27.89	0.87	1.28	6.2	41.43	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	1.94	0.97	2.32	0.17	0	4.88	175

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-09-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	602	602.5	414.8	66.9	66.9	1753.3	291
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2534	2533.3	1741	282.5	282.5	7373.5	291
Białko [g]	10%	26.27	24.2	30.7	18.8	0.5	0.5	74.9	285
Tłuszcz [g]	10%	23.76	18.7	16.1	17.4	0.5	0.5	53.3	224
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	10.2	2.7	8.6	0	0	21.7	3290
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	1.7	6.2	0	0	0	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	0.7	5.1	0	0.1	0.1	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.3	93	0	0	0	107.3	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	85.31	90.87	45.73	16.33	16.33	254.6	408
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	5.14	17.82	2.31	13.09	13.09	51.47	413
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	2.34	14.68	0.22	2.7	2.7	22.65	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	66.88
Sód [mg]	10%	1242.42	910.21	573.05	821.88	2.7	2.7	2310.55	185
Potas [mg]	10%	2209.09	500.26	2477.94	56.39	180.9	180.9	3396.4	154
Wapń [mg]	10%	927.27	232.91	143.5	10.66	5.4	5.4	397.88	43
Fosfor [mg]	10%	771.82	212.4	290.79	10.36	12.15	12.15	537.86	71
Magnez [mg]	10%	197.27	40.84	125.5	5.06	4.05	4.05	179.51	92
Żelazo [mg]	10%	5.97	1.05	5.08	0.24	0.4	0.4	7.19	121
Witamina A [µg]	25%	426.67	91.07	1648.32	3	10.35	10.35	1763.09	412
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0.37	0	0	0	0.46	5
witamina E [mg]	30%	7.82	1.4	4.02	0.05	0.51	0.51	6.51	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.12	0.36	0.01	0.04	0.04	0.58	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.57	0.31	0.01	0.03	0.03	0.97	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	1.25	5.97	0.08	0.21	0.21	7.74	86
Witamina C [mg]	55%	46.06	33.46	39.3	1.79	6.2	6.2	86.99	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.52	1.59	2.28	0	0	5.77	206

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	788.6	900	427	42.6	67.7	2226.1	370
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	3312.1	3778	1789.6	180.6	286.8	9347.4	370
Białko [g]	10%	26.27	32.2	30.1	15.4	0.2	1.2	79.3	303
Tłuszcz [g]	10%	23.76	30.7	32.3	20.2	0.1	0.2	83.7	352
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	14.7	9	12.5	0	0	36.2	5499
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	8	14.6	0	0	0.1	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	1.5	5.5	0	0	0.1	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.3	54.1	0	0	0	110.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	96.81	128.68	45.89	10.51	15.93	297.83	480
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	3.67	24.34	2.36	4.37	12.15	46.9	377
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	2.04	13.16	0.22	0.98	1.62	18.03	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.56
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	65.78
Sód [mg]	10%	1242.42	1308.24	739.38	650.88	1.37	1.35	2701.24	217
Potas [mg]	10%	2209.09	744.89	1789.67	56.39	65.74	288.9	2945.6	134
Wapń [mg]	10%	927.27	313.06	112.02	10.66	4.39	12.15	452.3	48
Fosfor [mg]	10%	771.82	413.29	345.09	10.36	5.35	37.8	811.9	106
Magnez [mg]	10%	197.27	61.13	89.2	5.06	2.25	17.55	175.21	89
Żelazo [mg]	10%	5.97	2.27	4.53	0.24	0.22	0.67	7.94	133
Witamina A [µg]	25%	426.67	59.25	460.68	3	1.62	15.41	539.97	127
Witamina D [µg]	10%	10	0.47	1.22	0	0	0	1.69	17
witamina E [mg]	30%	7.82	1.16	3.99	0.05	0.18	1.89	7.28	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.48	0.53	0.01	0.01	0.02	1.06	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.58	0.58	0.01	0.01	0.05	1.24	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	4.7	8.08	0.08	0.07	0.12	13.08	145
Witamina C [mg]	55%	46.06	6.38	31.34	1.79	2.25	9.24	51.03	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	3.63	2.05	1.8	0	0	6.75	241

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-09-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	751.6	1456.1	420.8	81.6	77.7	2788.1	464
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	3160.3	6115	1764.6	344.3	328.7	11713.2	464
Białko [g]	10%	26.27	31.8	70.2	16.1	4.9	0.8	123.9	471
Tłuszcz [g]	10%	23.76	25.8	47.8	19.1	2	0.2	95.1	401
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	12.6	13.6	9	1.1	0	36.5	5544
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	5	20	2.8	0.6	0	28.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	2	4.3	0.9	0.1	0.1	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.1	116.1	66.9	8.1	0	238.2	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	99.91	199.92	46.11	11.06	19.44	376.46	605
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	4.23	11.77	2.67	7.42	13.36	39.48	318
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	3.82	27.57	0.27	0.4	2.83	34.91	207
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	58.58
Sód [mg]	10%	1242.42	1068.43	298.19	2298.96	63.45	2.7	3731.74	300
Potas [mg]	10%	2209.09	812.05	1222.58	159.07	241.65	159.3	2594.66	117
Wapń [mg]	10%	927.27	322.67	147.42	45.09	180.9	16.2	712.29	78
Fosfor [mg]	10%	771.82	496.61	445.55	145.01	130.95	20.25	1238.38	161
Magnez [mg]	10%	197.27	97.57	88.98	19.4	20.25	10.8	237	119
Żelazo [mg]	10%	5.97	2.97	4.27	0.87	0.27	0.4	8.8	149
Witamina A [µg]	25%	426.67	57.53	47.36	3.18	11.13	5.96	125.18	29
Witamina D [µg]	10%	10	0.32	1.12	2.95	0.01	0	4.41	44
witamina E [mg]	30%	7.82	1.4	2.73	0.65	0.07	0.42	5.29	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.64	1.05	0.02	0.05	0.02	1.81	242
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.54	0.62	0.17	0.23	0.04	1.63	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	4.09	6.96	0.94	0.19	0.11	12.3	138
Witamina C [mg]	55%	46.06	6.34	28.57	1.9	6.68	3.57	47.09	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.96	0.82	6.38	0.17	0	9.32	335

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-09-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	495.6	1318.1	392	63.7	66.9	2336.5	388
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2082.9	5537	1646.5	270.8	282.5	9820	388
Białko [g]	10%	26.27	22.7	50.1	16.5	2	0.5	92	351
Tłuszcz [g]	10%	23.76	18.1	43.1	15.4	0	0.5	77.2	325
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	10.5	15.4	8.3	0	0	34.3	5201
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	1.6	16.3	0	0	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	0.4	7.9	0	0	0.1	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	129.9	0	0	0	148.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	61.33	193.55	46.95	13.9	16.33	332.08	533
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	3.79	10.83	3.12	13.77	13.09	44.61	359
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	1.9	22.51	0.54	0	2.7	27.65	163
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	65.7
Sód [mg]	10%	1242.42	600.32	211.44	897.03	0	2.7	1711.5	137
Potas [mg]	10%	2209.09	534.65	2616.84	127.04	0	180.9	3459.43	156
Wapń [mg]	10%	927.27	320.13	190.8	7.96	0	5.4	524.3	58
Fosfor [mg]	10%	771.82	299.21	741.08	9.46	0	12.15	1061.91	138
Magnez [mg]	10%	197.27	38.82	216.11	5.06	0	4.05	264.05	135
Żelazo [mg]	10%	5.97	0.82	11.72	0.37	0	0.4	13.33	223
Witamina A [μg]	25%	426.67	87.53	1036.48	8.62	0	10.35	1142.99	268
Witamina D [μg]	10%	10	0.07	0.53	0	0	0	0.6	6
witamina E [mg]	30%	7.82	0.71	5.23	0.42	0	0.51	6.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.12	1.67	0.02	0	0.04	1.86	248
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.54	1.01	0.01	0	0.03	1.61	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	0.85	7.8	0.42	0	0.21	9.3	104
Witamina C [mg]	55%	46.06	8.64	31.49	5.17	0	6.2	51.52	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	1.66	0.58	2.49	0	0	4.27	153

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-09-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	630.6	673.6	395.1	42.6	66.9	1809	301
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2663.8	2830.2	1661.9	180.6	282.5	7619.3	301
Białko [g]	10%	26.27	30.3	25.8	17.8	0.2	0.5	74.8	286
Tłuszcz [g]	10%	23.76	10.7	20.3	13.6	0.1	0.5	45.5	192
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	4.2	6.1	7.8	0	0	18.2	2765
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	2.2	9.2	0	0	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	1.5	3.2	0	0	0.1	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	50.2	0	0	0	68.7	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	105.86	103.96	50.41	10.51	16.33	287.09	461
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	3.42	15.15	3.16	4.37	13.09	39.21	314
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	5.68	14.53	0.54	0.98	2.7	24.43	144
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	71.39
Sód [mg]	10%	1242.42	1323.01	605.56	1185.19	1.37	2.7	3117.85	250
Potas [mg]	10%	2209.09	634.51	2569.45	127.07	65.74	180.9	3577.68	162
Wapń [mg]	10%	927.27	313.83	132.54	8.94	4.39	5.4	465.12	50
Fosfor [mg]	10%	771.82	370.29	500.66	9.46	5.35	12.15	897.93	117
Magnez [mg]	10%	197.27	75.65	144.51	5.43	2.25	4.05	231.9	117
Żelazo [mg]	10%	5.97	2.62	4.6	0.41	0.22	0.4	8.27	139
Witamina A [µg]	25%	426.67	55.93	117.37	8.62	1.62	10.35	193.91	45
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.29	0	0	0	0.39	4
witamina E [mg]	30%	7.82	0.49	4.36	0.42	0.18	0.51	5.98	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.15	0.7	0.02	0.01	0.04	0.94	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.42	0.5	0.01	0.01	0.03	0.99	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	1.6	10.45	0.42	0.07	0.21	12.78	143
Witamina C [mg]	55%	46.06	5.79	83.5	5.17	2.25	6.2	102.93	223
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	3.67	1.68	3.29	0	0	7.79	278

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-09-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	612.9	1106	375.2	66.9	66.9	2228.2	370
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2575.3	4635.3	1576.5	282.5	282.9	9352.8	370
Białko [g]	10%	26.27	23.3	48.7	15	0.5	1.3	89	339
Tłuszcz [g]	10%	23.76	23.1	46.2	14.5	0.5	0.2	84.7	356
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	11.6	9.5	7.7	0	0	29	4398
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	4	17.2	0	0	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	1.1	9.8	0	0.1	0.1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	208.1	169.9	0	0	0	378.1	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	78.63	131.34	46.32	16.33	16.06	288.71	463
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	7.6	11.04	2.94	13.09	10.39	45.07	362
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	1.63	15.23	0.54	2.7	2.56	22.67	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.49
Sód [mg]	10%	1242.42	778.46	353.86	960.03	2.7	4.05	2099.11	168
Potas [mg]	10%	2209.09	423.22	2183.45	127.04	180.9	270	3184.62	144
Wapń [mg]	10%	927.27	246.07	139.47	7.96	5.4	12.15	411.06	45
Fosfor [mg]	10%	771.82	303.29	613.58	9.46	12.15	32.4	970.88	125
Magnez [mg]	10%	197.27	39.29	147.52	5.06	4.05	10.8	206.74	105
Żelazo [mg]	10%	5.97	1.94	5.58	0.37	0.4	0.81	9.11	154
Witamina A [µg]	25%	426.67	161.28	1201.97	8.62	10.35	3.03	1385.26	325
Witamina D [µg]	10%	10	1	2.08	0	0	0	3.09	31
witamina E [mg]	30%	7.82	0.74	6.64	0.42	0.51	1	9.33	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.14	0.5	0.02	0.04	0.02	0.74	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.59	0.58	0.01	0.03	0.06	1.3	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	0.64	16.19	0.42	0.21	1.23	18.71	209
Witamina C [mg]	55%	46.06	2.66	27.43	5.17	6.2	1.82	43.3	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.16	0.98	2.66	0	0.01	5.24	188

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-09-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	717.2	1052.6	450.7	131.3	65.7	2417.7	402
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	3018.6	4449.9	1887.1	556.6	277.8	10190.2	402
Białko [g]	10%	26.27	30.6	57.5	16.2	1.3	0.8	106.5	406
Tłuszcz [g]	10%	23.76	22	15.2	22.4	0.4	0.4	60.5	255
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	11.2	4.3	10.8	0.1	0	26.7	4056
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	3	5.4	4.6	0	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	1.8	1.4	0.6	0	0.1	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	35.7	70.6	25.6	0	0	132.1	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	101.02	175.96	46.59	31.72	15.79	371.1	596
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	5.43	23.41	2.85	25.92	11.88	69.5	558
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	3.82	9.41	1.12	2.29	2.16	18.82	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	68.77
Sód [mg]	10%	1242.42	1078.43	630.29	982.08	1.35	2.7	2694.86	217
Potas [mg]	10%	2209.09	687.98	1615.1	271.04	533.25	280.8	3388.18	153
Wapń [mg]	10%	927.27	319.24	87.08	19.21	8.1	21.6	455.23	48
Fosfor [mg]	10%	771.82	439.87	434.66	96.31	27	27	1024.85	131
Magnez [mg]	10%	197.27	99.23	113.82	13.61	44.55	10.8	282.02	143
Żelazo [mg]	10%	5.97	2.82	4.09	0.91	0.54	0.67	9.04	151
Witamina A [µg]	25%	426.67	132.46	516.53	7.72	10.12	5.85	672.69	157
Witamina D [µg]	10%	10	1.19	0.32	0.27	0	0	1.79	18
witamina E [mg]	30%	7.82	1.56	1.72	0.1	0.28	0.9	4.58	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.3	0.54	0.28	0.04	0.07	1.24	165
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.48	0.45	0.1	0.12	0.04	1.22	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	4.4	8.26	2.27	0.63	0.62	16.2	180
Witamina C [mg]	55%	46.06	6.34	34.41	4.63	6.07	3.51	54.97	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.99	1.75	2.72	0	0	6.73	240

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-09-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	622	732.6	544	85.4	66.9	2051.1	340
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2614.2	3063.8	2281.6	360.4	282.5	8602.7	340
Białko [g]	10%	26.27	27.2	31	35.3	4.9	0.5	99.1	378
Tłuszcz [g]	10%	23.76	22.9	33.2	23.9	2	0.5	82.7	349
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	12	7.8	10	1.1	0	31.2	4731
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	4	15	4.7	0.6	0	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	0.9	7.7	2.2	0	0.1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.9	89.8	59.9	8.1	0	203.8	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	77.49	85.75	47.36	12.01	16.33	238.96	384
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	3.83	20.29	3.28	8.1	13.09	48.6	390
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	1.78	16.82	1.1	0.4	2.7	22.82	135
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.41
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	54.14
Sód [mg]	10%	1242.42	1061.79	556.24	591.12	63.45	2.7	2275.31	183
Potas [mg]	10%	2209.09	587.77	2311.05	408.7	270	180.9	3758.43	171
Wapń [mg]	10%	927.27	285.4	175.46	23.52	179.55	5.4	669.35	73
Fosfor [mg]	10%	771.82	332.8	494.82	137.89	129.6	12.15	1107.27	144
Magnez [mg]	10%	197.27	48.97	139.71	23.97	18.9	4.05	235.6	120
Żelazo [mg]	10%	5.97	1.3	4.31	1.66	0.27	0.4	7.95	134
Witamina A [µg]	25%	426.67	48.95	1538.6	91.04	2.13	10.35	1691.08	396
Witamina D [µg]	10%	10	0.31	0.9	1.03	0.01	0	2.26	22
witamina E [mg]	30%	7.82	0.53	6.47	0.89	0.13	0.51	8.56	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.48	0.9	0.08	0.05	0.04	1.57	210
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.47	0.49	0.15	0.23	0.03	1.39	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	3.44	10.36	4.16	0.29	0.21	18.48	205
Witamina C [mg]	55%	46.06	2.9	21.81	6.3	1.28	6.2	38.51	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.94	1.54	1.64	0.17	0	5.68	204

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-09-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	551	962.1	373.7	148.6	66.9	2102.4	350
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2318.2	4047.2	1570.5	626.8	282.5	8845.4	350
Białko [g]	10%	26.27	22.4	55.1	16.1	7.2	0.5	101.5	386
Tłuszcz [g]	10%	23.76	18.1	27.9	14.1	3.9	0.5	64.6	271
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	10.1	5.7	7.9	2.4	0	26.3	3985
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	1.7	13.3	0.4	0	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	0.7	5.5	0.2	0	0.1	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.3	103.4	27.4	0	0	145.2	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	75.36	129.44	45.6	21.06	16.33	287.81	462
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	4.02	16.45	2.35	20.25	13.09	56.18	451
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	1.98	13.7	0.22	0	2.7	18.6	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.97
Sód [mg]	10%	1242.42	809.5	328.35	920.88	59.4	2.7	2120.84	170
Potas [mg]	10%	2209.09	512.41	2444.38	232.79	0	180.9	3370.48	153
Wapń [mg]	10%	927.27	231.11	158.94	13.36	0	5.4	408.81	44
Fosfor [mg]	10%	771.82	207.9	583.96	105.31	0	12.15	909.33	119
Magnez [mg]	10%	197.27	39.49	154.19	20.81	0	4.05	218.55	111
Żelazo [mg]	10%	5.97	1.01	6.68	0.55	0	0.4	8.65	145
Witamina A [µg]	25%	426.67	45.69	40.19	3.03	0	10.35	99.28	23
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0.47	0.03	0	0	0.59	6
witamina E [mg]	30%	7.82	0.82	3.98	0.06	0	0.51	5.38	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.13	0.73	0.03	0	0.04	0.93	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.53	0.58	0.09	0	0.03	1.24	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	1	16.01	2.3	0	0.21	19.54	218
Witamina C [mg]	55%	46.06	6.24	38.33	1.82	0	6.2	52.6	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.24	0.91	2.55	0.16	0	5.3	188

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-09-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	825.7	893.9	377.4	66.9	131.3	2295.4	382
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	3464.4	3745.3	1585.6	282.5	556.6	9634.6	382
Białko [g]	10%	26.27	27	33.4	15.3	0.5	1.3	77.6	296
Tłuszcz [g]	10%	23.76	35.2	37.5	14.4	0.5	0.4	88.2	371
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	20.9	16.1	7.9	0	0.1	45.3	6870
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	3.5	13.1	0	0	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	0.9	5.3	0	0.1	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	35.7	139.7	0	0	0	175.5	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	101.17	112.52	46.63	16.33	31.72	308.4	496
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	7.42	15.82	2.89	13.09	25.92	65.16	523
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	2.18	13.76	0.54	2.7	2.29	21.48	127
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	65.51
Sód [mg]	10%	1242.42	974.28	264.31	933.03	2.7	1.35	2175.68	174
Potas [mg]	10%	2209.09	616.47	1543.15	127.04	180.9	533.25	3000.81	136
Wapń [mg]	10%	927.27	430.91	214.26	7.96	5.4	8.1	666.64	72
Fosfor [mg]	10%	771.82	358.76	491.05	9.46	12.15	27	898.43	116
Magnez [mg]	10%	197.27	57.62	93.9	5.06	4.05	44.55	205.19	105
Żelazo [mg]	10%	5.97	1.03	4.71	0.37	0.4	0.54	7.06	118
Witamina A [μg]	25%	426.67	39.76	1617.17	8.62	10.35	10.12	1686.03	394
Witamina D [μg]	10%	10	0.14	1.94	0	0	0	2.08	20
witamina E [mg]	30%	7.82	0.56	5.28	0.42	0.51	0.28	7.07	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.17	0.36	0.02	0.04	0.04	0.65	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.6	0.49	0.01	0.03	0.12	1.27	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	0.92	9.98	0.42	0.21	0.63	12.19	135
Witamina C [mg]	55%	46.06	2.68	41.31	5.17	6.2	6.07	61.45	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.7	0.73	2.59	0	0	5.43	194

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-09-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	615.5	800	375.2	135.2	67.7	1993.9	330
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2583.8	3351.1	1576.5	573.9	286.8	8372.3	330
Białko [g]	10%	26.27	23.7	28.1	15	0.1	1.2	68.3	259
Tłuszcz [g]	10%	23.76	25	34.2	14.5	0.2	0.2	74.2	312
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	14.9	10	7.7	0	0	32.6	4954
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	1.7	14.1	0	0	0.1	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	0.6	7.7	0	0	0.1	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	104.5	0	0	0	118.6	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	74.66	101.15	46.32	34	15.93	272.08	438
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	3.37	11.31	2.94	25.66	12.15	55.44	446
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	1.64	12.73	0.54	1.53	1.62	18.07	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	66.4
Sód [mg]	10%	1242.42	839.28	762.78	959.4	1.81	1.35	2564.63	206
Potas [mg]	10%	2209.09	357.27	2476.5	126.9	0.99	288.9	3250.57	147
Wapń [mg]	10%	927.27	225.71	131.36	4.05	4.33	12.15	377.61	39
Fosfor [mg]	10%	771.82	196.76	456.22	9.45	3.34	37.8	703.58	90
Magnez [mg]	10%	197.27	33.32	143.82	3.6	1.22	17.55	199.52	102
Żelazo [mg]	10%	5.97	0.76	4.09	0.22	0.11	0.67	5.87	99
Witamina A [µg]	25%	426.67	39.76	47.25	8.62	0.06	15.41	111.12	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	1.5	0	0	0	1.59	16
witamina E [mg]	30%	7.82	0.43	5.51	0.42	0	1.89	8.27	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.11	0.4	0.02	0	0.02	0.56	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.32	0.39	0.01	0	0.05	0.78	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	0.61	7.49	0.42	0	0.12	8.66	97
Witamina C [mg]	55%	46.06	2.68	28.35	5.17	0.03	9.24	45.49	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.33	2.11	2.66	0	0	6.41	229

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-09-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	732.5	767.5	501.5	93.8	66.9	2162.3	360
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	3083.7	3222.4	2096.4	396	282.5	9081.3	360
Białko [g]	10%	26.27	31.3	34.9	16.9	4.9	0.5	88.8	338
Tłuszcz [g]	10%	23.76	21.4	25.8	27.7	2	0.5	77.5	327
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	11.3	8.3	9.8	1.2	0	30.8	4679
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	2.2	9.8	3.3	0.6	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	1.5	3.7	1.7	0	0.1	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	377.3	0	9.4	0	405.3	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	106.06	106.04	46.22	14.04	16.33	288.7	463
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	4.47	13.37	2.53	9.18	13.09	42.66	342
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	5.09	14.55	0.46	0.27	2.7	23.08	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.62
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	58.69
Sód [mg]	10%	1242.42	1429.66	316.52	901.59	64.8	2.7	2715.29	218
Potas [mg]	10%	2209.09	655.21	2554.57	63.45	290.25	180.9	3744.39	170
Wapń [mg]	10%	927.27	304.83	155.07	11.81	178.2	5.4	655.32	71
Fosfor [mg]	10%	771.82	371.19	565.15	11.27	130.95	12.15	1090.72	141
Magnez [mg]	10%	197.27	76.1	151.4	5.31	24.3	4.05	261.17	133
Żelazo [mg]	10%	5.97	2.49	6.3	0.28	0.27	0.4	9.76	165
Witamina A [µg]	25%	426.67	56.83	867.63	8.2	2.36	10.35	945.39	221
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	1.59	0	0.02	0	1.71	17
witamina E [mg]	30%	7.82	0.91	4.38	0.05	0.09	0.51	5.97	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.17	0.57	0.01	0.05	0.04	0.85	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.43	0.83	0.01	0.24	0.03	1.57	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	1.92	7.32	0.08	0.22	0.21	9.78	109
Witamina C [mg]	55%	46.06	6.33	75.37	2.07	1.41	6.2	91.41	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	3.97	0.87	2.5	0.18	0	6.78	243

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-09-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	562.4	950.3	386.8	66.9	66.9	2033.5	337
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	2366.1	3993.7	1623.7	282.5	282.5	8548.7	337
Białko [g]	10%	26.27	24.5	62.1	13.8	0.5	0.5	101.6	387
Tłuszcz [g]	10%	23.76	18.7	30.8	15.9	0.5	0.5	66.6	280
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	10.3	8.9	9.4	0	0	28.8	4375
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	2	7.8	0	0	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	0.8	4.8	0	0.1	0.1	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	40.2	101.2	0	0	0	141.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	74.87	112.46	47.13	16.33	16.33	267.14	429
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	3.95	15.6	3.7	13.09	13.09	49.45	397
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	1.95	13	0.54	2.7	2.7	20.9	124
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.93
Sód [mg]	10%	1242.42	982.83	391.89	648.63	2.7	2.7	2028.76	163
Potas [mg]	10%	2209.09	602.07	2072.82	127.04	180.9	180.9	3163.73	143
Wapń [mg]	10%	927.27	224.36	145.75	7.96	5.4	5.4	388.88	43
Fosfor [mg]	10%	771.82	288.56	489.51	9.46	12.15	12.15	811.84	105
Magnez [mg]	10%	197.27	47.72	126.86	5.06	4.05	4.05	187.75	95
Żelazo [mg]	10%	5.97	1.16	4.85	0.37	0.4	0.4	7.2	121
Witamina A [µg]	25%	426.67	50.26	1226.74	8.62	10.35	10.35	1306.32	306
Witamina D [µg]	10%	10	0.12	1.65	0	0	0	1.78	18
witamina E [mg]	30%	7.82	0.81	4.34	0.42	0.51	0.51	6.62	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	0.14	0.5	0.02	0.04	0.04	0.75	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	0.4	0.49	0.01	0.03	0.03	0.99	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	3.63	11.93	0.42	0.21	0.21	16.41	182
Witamina C [mg]	55%	46.06	6.05	56.11	5.17	6.2	6.2	79.77	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	2.73	1.08	1.8	0	0	5.07	181

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	601.8	2171.8	361
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2129	9126.6	361
Białko [g]	10%	26.27	90.2	343
Tłuszcz [g]	10%	23.76	74	312
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.66	30.9	4687
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.66	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.66	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	187.1	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	62.24	297.21	477
Cukry [g]	10%	Maks: 12.45	51.43	413
Błonnik pokarmowy [g]	10%	16.97	22.17	131
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	64
Sód [mg]	10%	1242.42	2443.09	196
Potas [mg]	10%	2209.09	3201.25	145
Wapń [mg]	10%	927.27	519.54	56
Fosfor [mg]	10%	771.82	932.63	121
Magnez [mg]	10%	197.27	216.49	110
Żelazo [mg]	10%	5.97	8.33	140
Witamina A [µg]	25%	426.67	953.5	223
Witamina D [µg]	10%	10	1.68	17
witamina E [mg]	30%	7.82	6.79	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.75	1	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.79	1.26	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.97	12.92	144
Witamina C [mg]	55%	46.06	60.61	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1875.76	0	0
Sól [g]	10%	3.10605	6.1	218