

Plan żywieniowy: D11. Dieta papkowata (pod.bag.łat.) 15.06-5.07.2026 rok

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

W żywieniu zbiorowym dla kilkudziesięciu osób łatwo stracić smak – my każdego dnia pragniemy udowodnić, że można gotować dla wielu osób, ale "jak w domu". Naszym priorytetem jest jakość i zdrowie. Nad każdym jadłospisem czuwa dietetyk, który dba nie tylko o zgodność z najnowszymi wytycznymi, ale przede wszystkim o różnorodność potraw i urozmaicenie. Fundamentem zdrowego żywienia jest m.in. zapewnienie zbilansowanej diety każdemu pacjentowi, odpowiedniej dla jego stanu zdrowia. Gwarancją niezrównanej świeżości osiągamy dzięki skrupulatnej selekcji składników. Większość potraw (włącznie ze świeżymi surówkami, ciastami na dni świąteczne) przygotowujemy od podstaw w naszej kuchni. Wiele produktów pozyskujemy bezpośrednio od lokalnych producentów i zaufanych dostawców, minimalizując drogę od pola do stołu. Na wybór konkretnego produktu ma głównie wpływ jego skład oraz jakość. Nasza praca opiera się na fundamencie ponad 10 lat doświadczenia na rynku oraz wiedzy naszego Szefa Kuchni, który swoje umiejętności budował przez kilkadziesiąt lat. Cały proces – od zakupów po wydanie posiłku – prowadzony jest w oparciu o rygorystyczne procedury HACCP, GMP i GHP, przy ciągłym dążeniu do wzrostu jakości naszych usług.

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-06-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: kaszka kukurydziana z jabłkiem i brzoskwinia (s,p) 500.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 36%, Jabłko 13%, Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], p# Ser twarogowy półtłusty 11% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], #brzoskwinie w lekkim syropie m 11% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy.], Kasza kukurydziana SANTE 11%, #masło orzechowe gładkie 4% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: kasza kuskus z schabem wieprzowym i brokułami w śmietanie (o) 500.00g składniki: Brokuły ugotowane 23%, Schab wieprzowy bez kości 22%, Skyr naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 14%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Płatki jaglane 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p>	<p>1. Papka: płatki jaglane z twarogiem i musem owocowym (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%)], soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], p# Ser twarogowy półtłusty 13% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #masło orzechowe gładkie 5% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: kasza orkiszowa z indykiem, groszkiem i koprem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, # Kasza orkiszowa 10% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-06-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: ryż z twarożkiem i dżemem brzoskwiowym (s,p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 42%, p# Ser twarogowy półtłusty 28% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Dżem brzoskwiowy 14% [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat], # Płatki ryżowe M 14% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Masło ekstra (mleko) 3%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: bulgur z kurczakiem, marchewką i soczewicą w pomidorach (o) 500.00g składniki: Marchew 21%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 16% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: kaszka kukurydziana z musem owocowym (s, p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], Skyr naturalny 18% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], p# Ser twarogowy półtłusty 13% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Kasza kukurydziana SANTE 8%, #masło orzechowe gładkie 5% [składniki: orzeczki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: kurczak z dynią w pomidorach (k) 400.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Dynia 26%, Woda wodociągowa 18%, Ryż biały 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2026-06-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: płatki jaglane z twarogiem i musem owocowym (s,p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciera z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], p# Ser twarogowy półtłusty 13% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #masło orzechowe gładkie 5% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: miruna z brokułami i kaszą jaglaną (o) 500.00g składniki: miruna 28%, Brokuły ugotowane 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki jaglane 13%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: ryż z twarogiem i musem gruszkowym (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# Ser twarogowy półtłusty 25% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Gruszka 25%, Ryż Basmati Kupiec 12%, Skyr naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (mleko) 3%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: tofu z jajkiem i kalafiozem (k) 400.00g składniki: tofu naturalne Go Vege (soja) 25% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], #Jaja gotowane 25%, Kalafior 25%, Skyr naturalny 19% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-06-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: kaszka kukurydziana z jabłkiem i brzoskwinią (s,p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 36%, Jabłko 13%, Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], p# Ser twarogowy półtłusty 11% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], #brzoskwinie w lekkim syropie m 11% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy.], Kasza kukurydziana SANTE 11%, #masło orzechowe gładkie 4% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: kuskus z kalafiozem, pietruszką i indykiem (o) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 23%, Woda wodociągowa 20%, Kalafior 16%, Pietruszka korzeń 16%, Skyr naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], kasza kuskus Janex (pszenica) 10% [składniki: Kasza z pszenicy durum], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: płatki jaglane z jabłkiem, powidłami i masłem orzechowym (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# Ser twarogowy półtłusty 18% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Jabłko 13%, # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Powidła śliwkowe 10%, #masło orzechowe gładkie 5% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: brokuły z indykiem (k) 450.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2026-06-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: płatki jaglane z jabłkiem, powidłami i masłem orzechowym (s,p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# Ser twarogowy półtłusty 18% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Jabłko 13%, # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Powidła śliwkowe 10%, #masło orzechowe gładkie 5% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: miruna z ziemniakami i marchewką (o) 500.00g składniki: Marchew 30%, Ziemniaki późne 30%, miruna 23%, Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: kaszka manna bananem, cynamonem i serkiem (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Skyr naturalny 27% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Banan 22%, # Kasza manna 11% [składniki: z pszenicy 100%], #masło orzechowe gładkie 6% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone], Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: pasta jaglana z brokułami i jajkiem (s,k) 400.00g składniki: Brokuły ugotowane 33%, #Jaja gotowane 33%, Woda wodociągowa 20%, # płatki jaglane M 10% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2026-06-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: ryż z twarożkiem i musem gruszkowym (s,p) 500.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# Ser twarogowy półtłusty 25% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Gruszka 25%, Ryż Basmati Kupiec 12%, Skyr naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (mleko) 3%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: kasza orkiszowa z indykiem, groszkiem i koprem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, # Kasza orkiszowa 10% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: płatki jaglane z brzoskwiniami i skyrem (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, #brzoskwinie w lekkim syropie m 25% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy.], p# Ser twarogowy półtłusty 18% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (mleko) 3%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: jajko z groszkiem i kurczakiem (k) 450.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, #Jaja gotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 13% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 4% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), sól, cukier, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-06-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: kaszka manna bananem, cynamonem i serkiem (s,p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Skyr naturalny 27% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Banan 22%, # Kasza manna 11% [składniki: z pszenicy 100%], #masło orzechowe gładkie 6% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone], Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: ziemniaki z schabem i pastą paprykową 500.00g składniki: Ziemniaki późne 26%, Schab wieprzowy bez kości 23%, #Ajvar paprykowy łagodny 16% [składniki: papryka czerwona 76,86%, bakłażan 13,3%, cukier, olej słonecznikowy, opapryka pepperoni, sól, regulatory kwasowości (kwas octowy, kwas cytrynowy)], Woda wodociągowa 14%, Skyr naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: ryż z twarogiem i dżemem brzoskwiowym (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 42%, p# Ser twarogowy półtłusty 28% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Dżem brzoskwiowy 14% [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat], # Płatki ryżowe M 14% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Masło ekstra (mleko) 3%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: brokuły z indykiem (k) 400.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-06-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	523.1	508.3	436.8	387.8	149.8	2006	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2203.2	2135.7	1839.2	1634.8	625	8438.1	99
Białko [g]	10%	100	28.3	39.3	23.6	38.3	10.8	140.5	140
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	18.8	13.2	6.5	9.4	63	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	6.8	3.8	0.8	6.4	22.5	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.3	2.6	1	2.9	0	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.2	1.4	0.1	1.7	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.4	0	13.5	44.1	0	75	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.3	46.52	56.56	49.14	5.4	227.94	97
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	28.44	9.67	21.12	10.7	5.4	75.34	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.06	2.38	1.53	10.8	0	17.78	59
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	39.77
Sód [mg]	10%	2000	138.65	115.15	98.01	579.87	54	985.69	50
Potas [mg]	10%	4700	388	323.08	215.82	760.34	0	1687.26	36
Wapń [mg]	10%	880	266.43	45.07	182.7	64.88	0	559.09	63
Fosfor [mg]	10%	580	353.57	54.87	215.64	314.37	0	938.45	161
Magnez [mg]	10%	304.5	28.94	21.42	18.09	72.83	0	141.3	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	0.9	0.2	2.63	0	6.39	99
Witamina A [μg]	25%	565	6.08	45.1	0.97	33.78	0	85.95	15
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0	0.05	0	0	0.11	2
witamina E [mg]	30%	9	0.32	1.87	0.07	2.03	0	4.31	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.05	0.05	0.15	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.09	0.37	0.23	0	1.39	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.33	0.47	0.18	5.91	0	8.91	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.64	27.06	0.58	16.22	0	47.52	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.38	0.31	0.27	1.61	0.15	2.46	54

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-06-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	563.3	451.4	424	483.8	86.9	2009.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2371	1908	1783.3	2021.7	369.4	8453.6	100
Białko [g]	10%	100	21.7	39.1	26.4	32.8	16.2	136.4	136
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	6.7	14.1	26.3	0	65	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	0.8	4	2.2	0	18.2	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	2.8	1.2	10.4	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.3	1.7	0.1	5.8	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.3	53.3	15.1	78.3	0	203.2	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.88	60.76	48.93	30.55	5.53	225.67	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	36.58	9.41	24.71	4.53	5.53	80.77	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.67	4.55	2.41	3.54	0	12.19	41
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	35.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	40.44
Sód [mg]	10%	2000	175.78	581.16	116.94	454.45	54	1382.34	70
Potas [mg]	10%	4700	393.37	610.64	242.79	909.09	0	2155.91	45
Wapń [mg]	10%	880	335.08	43.75	205.53	82.29	0	666.67	75
Fosfor [mg]	10%	580	437.88	246.04	280.26	407.83	0	1372.01	235
Magnez [mg]	10%	304.5	33.93	49.26	20.35	70.45	0	174.01	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	1.03	1.47	1.88	0	4.95	77
Witamina A [μg]	25%	565	1.55	2.65	1.09	9.15	0	14.46	2
Witamina D [μg]	10%	10	0.2	0	0.05	0	0	0.26	3
witamina E [mg]	30%	9	0.36	1.51	0.08	4.85	0	6.82	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.11	0.19	0.17	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.78	0.17	0.53	0.32	0	1.81	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.36	10.97	1.41	16.86	0	29.62	257
Witamina C [mg]	55%	67.5	0.93	1.59	0.65	5.49	0	8.67	12
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.48	1.61	0.32	1.26	0.15	3.45	76

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-06-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	512.5	490.8	412.6	449.8	149.8	2015.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158	2065.7	1736	1870.3	625	8455.1	101
Białko [g]	10%	100	27.4	37	18	31.7	10.8	125.1	125
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	15.2	13	32.2	9.4	85.1	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	1.5	8.3	4.3	6.4	25.2	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	2.6	3.7	13.5	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	1.4	0.3	6	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	43	253.8	0	312.9	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	67.82	52.39	57.15	9.28	5.4	192.06	81
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.2	7.01	18.7	5.3	5.4	61.63	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.44	2.18	2.94	2.27	0	9.85	33
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	33.88
Sód [mg]	10%	2000	124.31	478.38	101.53	574.63	54	1332.87	67
Potas [mg]	10%	4700	268.3	295.24	362.43	303.29	0	1229.27	26
Wapń [mg]	10%	880	230.57	42.96	226.44	52.35	0	552.32	63
Fosfor [mg]	10%	580	260.06	49.62	323.64	173.82	0	807.15	140
Magnez [mg]	10%	304.5	23.79	22.19	28.35	23.46	0	97.81	32
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.38	0.93	0.56	2.4	0	4.29	68
Witamina A [μg]	25%	565	1.24	40.15	4.87	52.67	0	98.95	17
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0	0.16	1.22	0	1.44	15
witamina E [mg]	30%	9	0.08	1.76	0.55	4.19	0	6.6	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.05	0.07	0.12	0	0.32	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.08	0.59	0.45	0	1.58	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	0.42	0.33	0.55	0	1.54	14
Witamina C [mg]	55%	67.5	0.74	24.09	2.92	31.6	0	59.37	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	1.32	0.28	1.59	0.15	3.33	75

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-06-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	472.9	473.2	501.8	473.4	86.9	2008.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1991.8	1989.8	2114.8	1974.7	369.4	8440.7	101
Białko [g]	10%	100	25.5	35.6	25	44.3	16.2	146.8	147
Tłuszcz [g]	10%	66	13.4	15.1	13.7	28.5	0	70.9	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	1.3	4.1	2.3	0	11.9	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	8.1	1.3	11.6	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	4.5	0.2	6.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.7	50.7	16.1	74.4	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	63.69	50.97	70.11	11.36	5.53	201.67	86
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.74	9.81	29.06	7.48	5.53	77.64	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.83	4.75	1.54	3.17	0	12.31	41
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	36.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	36.55
Sód [mg]	10%	2000	126.19	485.55	100.26	544.14	54	1310.15	65
Potas [mg]	10%	4700	351.75	917.64	408.33	1095.46	0	2773.19	59
Wapń [mg]	10%	880	242.29	47.93	205.02	55.41	0	550.65	62
Fosfor [mg]	10%	580	319.96	322.01	261.54	430.81	0	1334.33	230
Magnez [mg]	10%	304.5	26.39	68.17	26.46	82.25	0	203.27	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.39	1.94	1.16	1.84	0	7.34	114
Witamina A [μg]	25%	565	5.48	76.16	5.25	63.11	0	150.01	26
Witamina D [μg]	10%	10	0.05	0	0.06	0	0	0.12	2
witamina E [mg]	30%	9	0.29	4.01	0.28	5.26	0	9.85	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.16	0.09	0.11	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.27	0.46	0.32	0	1.68	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.1	6.57	0.53	7.9	0	17.12	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.29	41.03	3.14	31.03	0	78.51	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.34	0.27	1.51	0.15	3.27	73

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-06-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	585.6	392.1	469.6	398.5	149.8	1995.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2468	1646.8	1978	1664.5	625	8382.5	99
Białko [g]	10%	100	29	26.9	26.1	18.4	10.8	111.3	111
Tłuszcz [g]	10%	66	15.8	13.1	13.2	22.4	9.4	74	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	1.1	2.8	3.9	6.4	19.4	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	2.6	0.4	11	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.2	1.6	0.3	4.4	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	0	6	338.4	0	363.4	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.05	45.21	62.66	31.99	5.4	228.32	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	34.14	11.56	26.86	2.62	5.4	80.59	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.46	7.13	2.36	2.76	0	14.72	49
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	37.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	39.17
Sód [mg]	10%	2000	126.85	576.07	97.18	611.27	54	1465.38	74
Potas [mg]	10%	4700	484.87	1057.92	531.6	502.99	0	2577.39	55
Wapń [mg]	10%	880	255.68	59.9	155.59	98.2	0	569.38	65
Fosfor [mg]	10%	580	311.7	127.46	169.59	259.31	0	868.08	150
Magnez [mg]	10%	304.5	33.21	57.01	47.99	40.32	0	178.54	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	1.71	0.79	3.21	0	7.18	112
Witamina A [μg]	25%	565	6.05	17.12	6.99	52.29	0	82.48	14
Witamina D [μg]	10%	10	0.07	0	0.01	1.63	0	1.72	17
witamina E [mg]	30%	9	0.32	1.52	0.24	4.07	0	6.16	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.18	0.1	0.1	0	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.12	0.27	0.6	0	1.55	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	2.36	0.77	0.61	0	4.36	38
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.63	10.27	4.19	31.37	0	49.49	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.6	0.26	1.69	0.15	3.66	81

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-06-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	536.9	401.3	421.5	614.2	86.9	2060.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2258.8	1692	1775.5	2557.6	369.4	8653.6	103
Białko [g]	10%	100	23.3	38.6	20.1	49.3	16.2	147.6	147
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	6.6	12.6	41.1	0	77.1	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.6	0.8	7.8	4.9	0	24.2	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	2.9	3.3	15.5	0	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.4	1.7	0.2	7.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	54.6	44.1	38.4	353	0	490.2	164
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.63	52.06	56.62	13.13	5.53	202.99	86
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.81	12.49	22.49	6.13	5.53	71.47	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.4	10.8	0	3.01	0	18.22	61
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	36.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	37.6
Sód [mg]	10%	2000	140.98	590.58	100.53	737.76	54	1623.85	82
Potas [mg]	10%	4700	478.54	760.32	225.72	630.51	0	2095.1	44
Wapń [mg]	10%	880	308.08	64.33	190.26	71.31	0	633.99	72
Fosfor [mg]	10%	580	422.02	314.36	248.85	483.6	0	1468.84	253
Magnez [mg]	10%	304.5	38.88	72.63	18.72	67.68	0	197.91	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.85	2.61	0.24	3.4	0	7.12	111
Witamina A [μg]	25%	565	6.24	33.78	0.89	2.73	0	43.66	7
Witamina D [μg]	10%	10	0.2	0	0.13	1.37	0	1.71	17
witamina E [mg]	30%	9	0.7	2.03	0.25	4.96	0	7.95	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.15	0.05	0.18	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.76	0.23	0.44	0.62	0	2.06	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.43	5.91	0.21	14.13	0	20.69	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.74	16.22	0.53	1.64	0	22.14	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.39	1.64	0.27	2.04	0.15	4.05	91

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-06-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	549.3	428.3	482	420.8	149.8	2030.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2314.1	1796.2	2028.6	1755.3	625	8519.5	100
Białko [g]	10%	100	30.2	30	18.5	39.4	10.8	129	129
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	18	15.5	25.3	9.4	83.6	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	5.8	9.7	2	6.4	27.5	124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	0.6	2.6	4.2	10.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.3	1.5	0.3	5.5	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	49.2	66.1	0	123	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.68	38.19	67.29	10.1	5.4	195.67	82
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	31.66	10.97	31.23	6.65	5.4	85.92	181
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.37	3.52	0.84	2.82	0	10.57	35
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	33.07
Sód [mg]	10%	2000	123.38	533.11	143.75	483.75	54	1338.01	67
Potas [mg]	10%	4700	623.55	767.59	326.99	973.75	0	2691.91	57
Wapń [mg]	10%	880	200.08	19.55	275.6	49.68	0	544.92	62
Fosfor [mg]	10%	580	208.27	84.77	373.7	382.94	0	1049.69	181
Magnez [mg]	10%	304.5	57.44	40.46	27.1	73.27	0	198.28	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	1.22	0.36	1.65	0	4.29	67
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	16.44	1.25	56.09	0	81.81	14
Witamina D [μg]	10%	10	0.01	0	0.18	0	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	9	0.28	1.3	0.31	4.67	0	6.57	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.13	0.07	0.1	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.07	0.66	0.28	0	1.37	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.88	2.23	0.31	7.02	0	10.46	91
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	9.86	0.75	27.58	0	43.01	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	1.48	0.39	1.34	0.15	3.34	75

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2018.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8477.6	100
Białko [g]	10%	100	133.8	134
Tłuszcz [g]	10%	66	74.1	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	21.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	246.4	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	210.62	89
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	76.19	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.66	46
% energii z białka	10%	20	-	30
% energii z tłuszczu	10%	25	-	33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	37
Sód [mg]	10%	2000	1348.33	68
Potas [mg]	10%	4700	2172.86	46
Wapń [mg]	10%	880	582.43	66
Fosfor [mg]	10%	580	1119.79	193
Magnez [mg]	10%	304.5	170.16	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.94	93
Witamina A [µg]	25%	565	79.62	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	8
witamina E [mg]	30%	9	6.89	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.64	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.24	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	44.1	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	3.37	75

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-06-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: kaszka kukurydziana z jabłkiem i brzoskwinia (s,p) 500.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 36%, Jabłko 13%, Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], p# Ser twarogowy półtłusty 11% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], #brzoskwinie w lekkim syropie m 11% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy.], Kasza kukurydziana SANTE 11%, #masło orzechowe gładkie 4% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: kasza kuskus z schabem wieprzowym i brokułami w śmietanie (o) 500.00g składniki: Brokuły ugotowane 23%, Schab wieprzowy bez kości 22%, Skyr naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 14%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Płatki jaglane 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p>	<p>1. Papka: płatki jaglane z twarogiem i musem owocowym (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%)], soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], p# Ser twarogowy półtłusty 13% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #masło orzechowe gładkie 5% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: kasza orkiszowa z indykiem, groszkiem i koprem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, # Kasza orkiszowa 10% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-06-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: ryż z twarożkiem i dżemem brzoskwiniowym (s,p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 42%, p# Ser twarogowy półtłusty 28% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Dżem brzoskwiniowy 14% [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat], # Płatki ryżowe M 14% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Masło ekstra (mleko) 3%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: bulgur z kurczakiem, marchewką i soczewicą w pomidorach (o) 500.00g składniki: Marchew 21%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 16% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: kaszka kukurydziana z musem owocowym (s, p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], Skyr naturalny 18% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], p# Ser twarogowy półtłusty 13% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Kasza kukurydziana SANTE 8%, #masło orzechowe gładkie 5% [składniki: orzeczki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: kurczak z dynią w pomidorach (k) 400.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Dynia 26%, Woda wodociągowa 18%, Ryż biały 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2026-06-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: płatki jaglane z twarogiem i musiem owocowym (s,p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciera z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], p# Ser twarogowy półtłusty 13% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #masło orzechowe gładkie 5% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: miruna z brokułami i kaszą jaglaną (o) 500.00g składniki: miruna 28%, Brokuły ugotowane 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki jaglane 13%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: ryż z twarogiem i musiem gruszkowym (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# Ser twarogowy półtłusty 25% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Gruszka 25%, Ryż Basmati Kupiec 12%, Skyr naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (mleko) 3%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: tofu z jajkiem i kalafiozem (k) 400.00g składniki: tofu naturalne Go Vege (soja) 25% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], #Jaja gotowane 25%, Kalafior 25%, Skyr naturalny 19% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-06-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: kaszka kukurydziana z jabłkiem i brzoskwinią (s,p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 36%, Jabłko 13%, Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], p# Ser twarogowy półtłusty 11% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], #brzoskwinie w lekkim syropie m 11% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy.], Kasza kukurydziana SANTE 11%, #masło orzechowe gładkie 4% [składniki: orzechki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: kuskus z kalafiorom, pietruszką i indykiem (o) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 23%, Woda wodociągowa 20%, Kalafior 16%, Pietruszka korzeń 16%, Skyr naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], kasza kuskus Janex (pszenica) 10% [składniki: Kasza z pszenicy durum], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: płatki jaglane z jabłkiem, powidłami i masłem orzechowym (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# Ser twarogowy półtłusty 18% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Jabłko 13%, # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Powidła śliwkowe 10%, #masło orzechowe gładkie 5% [składniki: orzechki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: brokuły z indykiem (k) 450.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2026-06-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]</p> <p>2. Papka: płatki jaglane z jabłkiem, powidłami i masłem orzechowym (s,p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# Ser twarogowy półtłusty 18% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Jabłko 13%, # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Powidła śliwkowe 10%, #masło orzechowe gładkie 5% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: miruna z ziemniakami i marchewką (o) 500.00g składniki: Marchew 30%, Ziemniaki późne 30%, miruna 23%, Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu</p> <p>sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: kaszka manna bananem, cynamonem i serkiem (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Skyr naturalny 27% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Banan 22%, # Kasza manna 11% [składniki: z pszenicy 100%], #masło orzechowe gładkie 6% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone], Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: pasta jaglana z brokułami i jajkiem (s,k) 400.00g składniki: Brokuły ugotowane 33%, #Jaja gotowane 33%, Woda wodociągowa 20%, # płatki jaglane M 10% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2026-06-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: ryż z twarożkiem i musem gruszkowym (s,p) 500.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# Ser twarogowy półtłusty 25% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Gruszka 25%, Ryż Basmati Kupiec 12%, Skyr naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (mleko) 3%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: kasza orkiszowa z indykiem, groszkiem i koprem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, # Kasza orkiszowa 10% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: płatki jaglane z brzoskwiniami i skyrem (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, #brzoskwinie w lekkim syropie m 25% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy.], p# Ser twarogowy półtłusty 18% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (mleko) 3%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: jajko z groszkiem i kurczakiem (k) 450.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, #Jaja gotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 13% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 4% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-06-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: kaszka manna bananem, cynamonem i serkiem (s,p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Skyr naturalny 27% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Banan 22%, # Kasza manna 11% [składniki: z pszenicy 100%], #masło orzechowe gładkie 6% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone], Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: ziemniaki z schabem i pastą paprykową 500.00g składniki: Ziemniaki późne 26%, Schab wieprzowy bez kości 23%, #Ajvar paprykowy łagodny 16% [składniki: papryka czerwona 76,86%, bakłażan 13,3%, cukier, olej słonecznikowy, opapryka pepperoni, sól, regulatory kwasowości (kwas octowy, kwas cytrynowy)], Woda wodociągowa 14%, Skyr naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: ryż z twarogiem i dżemem brzoskwiowym (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 42%, p# Ser twarogowy półtłusty 28% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Dżem brzoskwiowy 14% [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat], # Płatki ryżowe M 14% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Masło ekstra (mleko) 3%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: brokuły z indykiem (k) 400.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-06-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	523.1	508.3	436.8	387.8	149.8	2006	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2203.2	2135.7	1839.2	1634.8	625	8438.1	99
Białko [g]	10%	100	28.3	39.3	23.6	38.3	10.8	140.5	140
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	18.8	13.2	6.5	9.4	63	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	6.8	3.8	0.8	6.4	22.5	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.3	2.6	1	2.9	0	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.2	1.4	0.1	1.7	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.4	0	13.5	44.1	0	75	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.3	46.52	56.56	49.14	5.4	227.94	97
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	28.44	9.67	21.12	10.7	5.4	75.34	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.06	2.38	1.53	10.8	0	17.78	59
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	39.77
Sód [mg]	10%	2000	138.65	115.15	98.01	579.87	54	985.69	50
Potas [mg]	10%	4700	388	323.08	215.82	760.34	0	1687.26	36
Wapń [mg]	10%	880	266.43	45.07	182.7	64.88	0	559.09	63
Fosfor [mg]	10%	580	353.57	54.87	215.64	314.37	0	938.45	161
Magnez [mg]	10%	304.5	28.94	21.42	18.09	72.83	0	141.3	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	0.9	0.2	2.63	0	6.39	99
Witamina A [μg]	25%	565	6.08	45.1	0.97	33.78	0	85.95	15
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0	0.05	0	0	0.11	2
witamina E [mg]	30%	9	0.32	1.87	0.07	2.03	0	4.31	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.05	0.05	0.15	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.09	0.37	0.23	0	1.39	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.33	0.47	0.18	5.91	0	8.91	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.64	27.06	0.58	16.22	0	47.52	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.38	0.31	0.27	1.61	0.15	2.46	54

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-06-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	563.3	451.4	424	483.8	86.9	2009.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2371	1908	1783.3	2021.7	369.4	8453.6	100
Białko [g]	10%	100	21.7	39.1	26.4	32.8	16.2	136.4	136
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	6.7	14.1	26.3	0	65	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	0.8	4	2.2	0	18.2	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	2.8	1.2	10.4	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.3	1.7	0.1	5.8	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.3	53.3	15.1	78.3	0	203.2	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.88	60.76	48.93	30.55	5.53	225.67	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	36.58	9.41	24.71	4.53	5.53	80.77	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.67	4.55	2.41	3.54	0	12.19	41
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	35.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	40.44
Sód [mg]	10%	2000	175.78	581.16	116.94	454.45	54	1382.34	70
Potas [mg]	10%	4700	393.37	610.64	242.79	909.09	0	2155.91	45
Wapń [mg]	10%	880	335.08	43.75	205.53	82.29	0	666.67	75
Fosfor [mg]	10%	580	437.88	246.04	280.26	407.83	0	1372.01	235
Magnez [mg]	10%	304.5	33.93	49.26	20.35	70.45	0	174.01	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	1.03	1.47	1.88	0	4.95	77
Witamina A [µg]	25%	565	1.55	2.65	1.09	9.15	0	14.46	2
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	0	0.05	0	0	0.26	3
witamina E [mg]	30%	9	0.36	1.51	0.08	4.85	0	6.82	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.11	0.19	0.17	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.78	0.17	0.53	0.32	0	1.81	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.36	10.97	1.41	16.86	0	29.62	257
Witamina C [mg]	55%	67.5	0.93	1.59	0.65	5.49	0	8.67	12
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.48	1.61	0.32	1.26	0.15	3.45	76

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-06-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	512.5	490.8	412.6	449.8	149.8	2015.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158	2065.7	1736	1870.3	625	8455.1	101
Białko [g]	10%	100	27.4	37	18	31.7	10.8	125.1	125
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	15.2	13	32.2	9.4	85.1	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	1.5	8.3	4.3	6.4	25.2	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	2.6	3.7	13.5	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	1.4	0.3	6	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	43	253.8	0	312.9	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	67.82	52.39	57.15	9.28	5.4	192.06	81
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.2	7.01	18.7	5.3	5.4	61.63	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.44	2.18	2.94	2.27	0	9.85	33
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	33.88
Sód [mg]	10%	2000	124.31	478.38	101.53	574.63	54	1332.87	67
Potas [mg]	10%	4700	268.3	295.24	362.43	303.29	0	1229.27	26
Wapń [mg]	10%	880	230.57	42.96	226.44	52.35	0	552.32	63
Fosfor [mg]	10%	580	260.06	49.62	323.64	173.82	0	807.15	140
Magnez [mg]	10%	304.5	23.79	22.19	28.35	23.46	0	97.81	32
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.38	0.93	0.56	2.4	0	4.29	68
Witamina A [μg]	25%	565	1.24	40.15	4.87	52.67	0	98.95	17
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0	0.16	1.22	0	1.44	15
witamina E [mg]	30%	9	0.08	1.76	0.55	4.19	0	6.6	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.05	0.07	0.12	0	0.32	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.08	0.59	0.45	0	1.58	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	0.42	0.33	0.55	0	1.54	14
Witamina C [mg]	55%	67.5	0.74	24.09	2.92	31.6	0	59.37	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	1.32	0.28	1.59	0.15	3.33	75

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-06-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	472.9	473.2	501.8	473.4	86.9	2008.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1991.8	1989.8	2114.8	1974.7	369.4	8440.7	101
Białko [g]	10%	100	25.5	35.6	25	44.3	16.2	146.8	147
Tłuszcz [g]	10%	66	13.4	15.1	13.7	28.5	0	70.9	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	1.3	4.1	2.3	0	11.9	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	8.1	1.3	11.6	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	4.5	0.2	6.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.7	50.7	16.1	74.4	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	63.69	50.97	70.11	11.36	5.53	201.67	86
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.74	9.81	29.06	7.48	5.53	77.64	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.83	4.75	1.54	3.17	0	12.31	41
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	36.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	36.55
Sód [mg]	10%	2000	126.19	485.55	100.26	544.14	54	1310.15	65
Potas [mg]	10%	4700	351.75	917.64	408.33	1095.46	0	2773.19	59
Wapń [mg]	10%	880	242.29	47.93	205.02	55.41	0	550.65	62
Fosfor [mg]	10%	580	319.96	322.01	261.54	430.81	0	1334.33	230
Magnez [mg]	10%	304.5	26.39	68.17	26.46	82.25	0	203.27	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.39	1.94	1.16	1.84	0	7.34	114
Witamina A [μg]	25%	565	5.48	76.16	5.25	63.11	0	150.01	26
Witamina D [μg]	10%	10	0.05	0	0.06	0	0	0.12	2
witamina E [mg]	30%	9	0.29	4.01	0.28	5.26	0	9.85	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.16	0.09	0.11	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.27	0.46	0.32	0	1.68	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.1	6.57	0.53	7.9	0	17.12	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.29	41.03	3.14	31.03	0	78.51	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.34	0.27	1.51	0.15	3.27	73

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-06-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	585.6	392.1	469.6	398.5	149.8	1995.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2468	1646.8	1978	1664.5	625	8382.5	99
Białko [g]	10%	100	29	26.9	26.1	18.4	10.8	111.3	111
Tłuszcz [g]	10%	66	15.8	13.1	13.2	22.4	9.4	74	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	1.1	2.8	3.9	6.4	19.4	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	2.6	0.4	11	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.2	1.6	0.3	4.4	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	0	6	338.4	0	363.4	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.05	45.21	62.66	31.99	5.4	228.32	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	34.14	11.56	26.86	2.62	5.4	80.59	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.46	7.13	2.36	2.76	0	14.72	49
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	37.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	39.17
Sód [mg]	10%	2000	126.85	576.07	97.18	611.27	54	1465.38	74
Potas [mg]	10%	4700	484.87	1057.92	531.6	502.99	0	2577.39	55
Wapń [mg]	10%	880	255.68	59.9	155.59	98.2	0	569.38	65
Fosfor [mg]	10%	580	311.7	127.46	169.59	259.31	0	868.08	150
Magnez [mg]	10%	304.5	33.21	57.01	47.99	40.32	0	178.54	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	1.71	0.79	3.21	0	7.18	112
Witamina A [μg]	25%	565	6.05	17.12	6.99	52.29	0	82.48	14
Witamina D [μg]	10%	10	0.07	0	0.01	1.63	0	1.72	17
witamina E [mg]	30%	9	0.32	1.52	0.24	4.07	0	6.16	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.18	0.1	0.1	0	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.12	0.27	0.6	0	1.55	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	2.36	0.77	0.61	0	4.36	38
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.63	10.27	4.19	31.37	0	49.49	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.6	0.26	1.69	0.15	3.66	81

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-06-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	536.9	401.3	421.5	614.2	86.9	2060.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2258.8	1692	1775.5	2557.6	369.4	8653.6	103
Białko [g]	10%	100	23.3	38.6	20.1	49.3	16.2	147.6	147
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	6.6	12.6	41.1	0	77.1	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.6	0.8	7.8	4.9	0	24.2	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	2.9	3.3	15.5	0	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.4	1.7	0.2	7.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	54.6	44.1	38.4	353	0	490.2	164
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.63	52.06	56.62	13.13	5.53	202.99	86
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.81	12.49	22.49	6.13	5.53	71.47	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.4	10.8	0	3.01	0	18.22	61
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	36.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	37.6
Sód [mg]	10%	2000	140.98	590.58	100.53	737.76	54	1623.85	82
Potas [mg]	10%	4700	478.54	760.32	225.72	630.51	0	2095.1	44
Wapń [mg]	10%	880	308.08	64.33	190.26	71.31	0	633.99	72
Fosfor [mg]	10%	580	422.02	314.36	248.85	483.6	0	1468.84	253
Magnez [mg]	10%	304.5	38.88	72.63	18.72	67.68	0	197.91	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.85	2.61	0.24	3.4	0	7.12	111
Witamina A [μg]	25%	565	6.24	33.78	0.89	2.73	0	43.66	7
Witamina D [μg]	10%	10	0.2	0	0.13	1.37	0	1.71	17
witamina E [mg]	30%	9	0.7	2.03	0.25	4.96	0	7.95	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.15	0.05	0.18	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.76	0.23	0.44	0.62	0	2.06	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.43	5.91	0.21	14.13	0	20.69	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.74	16.22	0.53	1.64	0	22.14	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.39	1.64	0.27	2.04	0.15	4.05	91

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-06-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	549.3	428.3	482	420.8	149.8	2030.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2314.1	1796.2	2028.6	1755.3	625	8519.5	100
Białko [g]	10%	100	30.2	30	18.5	39.4	10.8	129	129
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	18	15.5	25.3	9.4	83.6	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	5.8	9.7	2	6.4	27.5	124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	0.6	2.6	4.2	10.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.3	1.5	0.3	5.5	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	49.2	66.1	0	123	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.68	38.19	67.29	10.1	5.4	195.67	82
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	31.66	10.97	31.23	6.65	5.4	85.92	181
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.37	3.52	0.84	2.82	0	10.57	35
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	33.07
Sód [mg]	10%	2000	123.38	533.11	143.75	483.75	54	1338.01	67
Potas [mg]	10%	4700	623.55	767.59	326.99	973.75	0	2691.91	57
Wapń [mg]	10%	880	200.08	19.55	275.6	49.68	0	544.92	62
Fosfor [mg]	10%	580	208.27	84.77	373.7	382.94	0	1049.69	181
Magnez [mg]	10%	304.5	57.44	40.46	27.1	73.27	0	198.28	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	1.22	0.36	1.65	0	4.29	67
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	16.44	1.25	56.09	0	81.81	14
Witamina D [μg]	10%	10	0.01	0	0.18	0	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	9	0.28	1.3	0.31	4.67	0	6.57	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.13	0.07	0.1	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.07	0.66	0.28	0	1.37	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.88	2.23	0.31	7.02	0	10.46	91
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	9.86	0.75	27.58	0	43.01	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	1.48	0.39	1.34	0.15	3.34	75

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2018.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8477.6	100
Białko [g]	10%	100	133.8	134
Tłuszcz [g]	10%	66	74.1	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	21.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	246.4	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	210.62	89
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	76.19	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.66	46
% energii z białka	10%	20	-	30
% energii z tłuszczu	10%	25	-	33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	37
Sód [mg]	10%	2000	1348.33	68
Potas [mg]	10%	4700	2172.86	46
Wapń [mg]	10%	880	582.43	66
Fosfor [mg]	10%	580	1119.79	193
Magnez [mg]	10%	304.5	170.16	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.94	93
Witamina A [µg]	25%	565	79.62	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	8
witamina E [mg]	30%	9	6.89	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.64	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.24	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	44.1	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	3.37	75

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-06-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: kaszka kukurydziana z jabłkiem i brzoskwinia (s,p) 500.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 36%, Jabłko 13%, Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], p# Ser twarogowy półtłusty 11% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], #brzoskwinie w lekkim syropie m 11% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy.], Kasza kukurydziana SANTE 11%, #masło orzechowe gładkie 4% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: kasza kuskus z schabem wieprzowym i brokułami w śmietanie (o) 500.00g składniki: Brokuły ugotowane 23%, Schab wieprzowy bez kości 22%, Skyr naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Woda wodociągowa 14%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Płatki jaglane 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p>	<p>1. Papka: płatki jaglane z twarogiem i musem owocowym (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%)], soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], p# Ser twarogowy półtłusty 13% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #masło orzechowe gładkie 5% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papkac: kasza orkiszowa z indykiem, groszkiem i koprem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, # Kasza orkiszowa 10% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-06-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: ryż z twarożkiem i dżemem brzoskwiowym (s,p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 42%, p# Ser twarogowy półtłusty 28% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Dżem brzoskwiowy 14% [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat], # Płatki ryżowe M 14% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Masło ekstra (mleko) 3%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: bulgur z kurczakiem, marchewką i soczewicą w pomidorach (o) 500.00g składniki: Marchew 21%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 16% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: kaszka kukurydziana z musem owocowym (s, p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], Skyr naturalny 18% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], p# Ser twarogowy półtłusty 13% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Kasza kukurydziana SANTE 8%, #masło orzechowe gładkie 5% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: kurczak z dynią w pomidorach (k) 400.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Dynia 26%, Woda wodociągowa 18%, Ryż biały 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2026-07-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: płatki jaglane z twarogiem i muszem owocowym (s,p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 25% [składniki: przeciera z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).], p# Ser twarogowy półtłusty 13% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], #masło orzechowe gładkie 5% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: miruna z brokułami i kaszą jaglaną (o) 500.00g składniki: miruna 28%, Brokuły ugotowane 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki jaglane 13%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: ryż z twarogiem i muszem gruszkowym (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# Ser twarogowy półtłusty 25% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Gruszka 25%, Ryż Basmati Kupiec 12%, Skyr naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (mleko) 3%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: tofu z jajkiem i kalafiorem (k) 400.00g składniki: tofu naturalne Go Vege (soja) 25% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], #Jaja gotowane 25%, Kalafior 25%, Skyr naturalny 19% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: kaszka kukurydziana z jabłkiem i brzoskwinia (s,p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 36%, Jabłko 13%, Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], p# Ser twarogowy półtłusty 11% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], #brzoskwinie w lekkim syropie m 11% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy.], Kasza kukurydziana SANTE 11%, #masło orzechowe gładkie 4% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: kuskus z kalafiosem, pietruszką i indykiem (o) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 23%, Woda wodociągowa 20%, Kalafior 16%, Pietruszka korzeń 16%, Skyr naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], kasza kuskus Janex (pszenica) 10% [składniki: Kasza z pszenicy durum], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: płatki jaglane z jabłkiem, powidłami i masłem orzechowym (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# Ser twarogowy półtłusty 18% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Jabłko 13%, # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Powidła śliwkowe 10%, #masło orzechowe gładkie 5% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: brokuły z indykiem (k) 450.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: płatki jaglane z jabłkiem, powidłami i masłem orzechowym (s,p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# Ser twarogowy półtłusty 18% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Jabłko 13%, # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Powidła śliwkowe 10%, #masło orzechowe gładkie 5% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: miruna z ziemniakami i marchewką (o) 500.00g składniki: Marchew 30%, Ziemniaki późne 30%, miruna 23%, Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 2% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: kaszka manna bananem, cynamonem i serkiem (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Skyr naturalny 27% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Banan 22%, # Kasza manna 11% [składniki: z pszenicy 100%], #masło orzechowe gładkie 6% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone], Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: pasta jaglana z brokułami i jajkiem (s,k) 400.00g składniki: Brokuły ugotowane 33%, #Jaja gotowane 33%, Woda wodociągowa 20%, # płatki jaglane M 10% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2026-07-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: ryż z twarożkiem i musem gruszkowym (s,p) 500.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, p# Ser twarogowy półtłusty 25% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Gruszka 25%, Ryż Basmati Kupiec 12%, Skyr naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (mleko) 3%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papkac: kasza orkiszowa z indykiem, groszkiem i koprem (k) 500.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 20%, Woda wodociągowa 20%, Skyr naturalny 19% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 15% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Pietruszka korzeń 14%, # Kasza orkiszowa 10% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: płatki jaglane z brzoskwiniami i skyrem (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, #brzoskwinie w lekkim syropie m 25% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy.], p# Ser twarogowy półtłusty 18% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # płatki jaglane M 13% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Skyr naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Masło ekstra (mleko) 3%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: jajko z groszkiem i kurczakiem (k) 450.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, #Jaja gotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], # Groszek zielony konserwowy M 13% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 4% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-07-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Papka: kaszka manna bananem, cynamonem i serkiem (s,p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Skyr naturalny 27% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Banan 22%, # Kasza manna 11% [składniki: z pszenicy 100%], #masło orzechowe gładkie 6% [składniki: orzeszki ziemne (arachidowe) prażone], Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Papka: ziemniaki z schabem i pastą paprykową 500.00g składniki: Ziemniaki późne 26%, Schab wieprzowy bez kości 23%, #Ajvar paprykowy łagodny 16% [składniki: papryka czerwona 76,86%, bakłażan 13,3%, cukier, olej słonecznikowy, opapryka pepperoni, sól, regulatory kwasowości (kwas octowy, kwas cytrynowy)], Woda wodociągowa 14%, Skyr naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Papka: ryż z twarożkiem i dżemem brzoskwiowym (s,p) 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 42%, p# Ser twarogowy półtłusty 28% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Dżem brzoskwiowy 14% [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat], # Płatki ryżowe M 14% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Masło ekstra (mleko) 3%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Papka: brokuły z indykiem (k) 400.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 38%, Brokuły ugotowane 25%, Skyr naturalny 24% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-06-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	523.1	508.3	436.8	387.8	149.8	2006	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2203.2	2135.7	1839.2	1634.8	625	8438.1	99
Białko [g]	10%	100	28.3	39.3	23.6	38.3	10.8	140.5	140
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	18.8	13.2	6.5	9.4	63	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	6.8	3.8	0.8	6.4	22.5	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.3	2.6	1	2.9	0	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.2	1.4	0.1	1.7	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.4	0	13.5	44.1	0	75	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.3	46.52	56.56	49.14	5.4	227.94	97
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	28.44	9.67	21.12	10.7	5.4	75.34	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.06	2.38	1.53	10.8	0	17.78	59
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	39.77
Sód [mg]	10%	2000	138.65	115.15	98.01	579.87	54	985.69	50
Potas [mg]	10%	4700	388	323.08	215.82	760.34	0	1687.26	36
Wapń [mg]	10%	880	266.43	45.07	182.7	64.88	0	559.09	63
Fosfor [mg]	10%	580	353.57	54.87	215.64	314.37	0	938.45	161
Magnez [mg]	10%	304.5	28.94	21.42	18.09	72.83	0	141.3	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	0.9	0.2	2.63	0	6.39	99
Witamina A [μg]	25%	565	6.08	45.1	0.97	33.78	0	85.95	15
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0	0.05	0	0	0.11	2
witamina E [mg]	30%	9	0.32	1.87	0.07	2.03	0	4.31	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.05	0.05	0.15	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.09	0.37	0.23	0	1.39	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.33	0.47	0.18	5.91	0	8.91	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.64	27.06	0.58	16.22	0	47.52	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.38	0.31	0.27	1.61	0.15	2.46	54

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-06-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	563.3	451.4	424	483.8	86.9	2009.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2371	1908	1783.3	2021.7	369.4	8453.6	100
Białko [g]	10%	100	21.7	39.1	26.4	32.8	16.2	136.4	136
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	6.7	14.1	26.3	0	65	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	0.8	4	2.2	0	18.2	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	2.8	1.2	10.4	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.3	1.7	0.1	5.8	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.3	53.3	15.1	78.3	0	203.2	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.88	60.76	48.93	30.55	5.53	225.67	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	36.58	9.41	24.71	4.53	5.53	80.77	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.67	4.55	2.41	3.54	0	12.19	41
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	35.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	40.44
Sód [mg]	10%	2000	175.78	581.16	116.94	454.45	54	1382.34	70
Potas [mg]	10%	4700	393.37	610.64	242.79	909.09	0	2155.91	45
Wapń [mg]	10%	880	335.08	43.75	205.53	82.29	0	666.67	75
Fosfor [mg]	10%	580	437.88	246.04	280.26	407.83	0	1372.01	235
Magnez [mg]	10%	304.5	33.93	49.26	20.35	70.45	0	174.01	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	1.03	1.47	1.88	0	4.95	77
Witamina A [μg]	25%	565	1.55	2.65	1.09	9.15	0	14.46	2
Witamina D [μg]	10%	10	0.2	0	0.05	0	0	0.26	3
witamina E [mg]	30%	9	0.36	1.51	0.08	4.85	0	6.82	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.11	0.19	0.17	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.78	0.17	0.53	0.32	0	1.81	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.36	10.97	1.41	16.86	0	29.62	257
Witamina C [mg]	55%	67.5	0.93	1.59	0.65	5.49	0	8.67	12
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.48	1.61	0.32	1.26	0.15	3.45	76

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-07-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	512.5	490.8	412.6	449.8	149.8	2015.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158	2065.7	1736	1870.3	625	8455.1	101
Białko [g]	10%	100	27.4	37	18	31.7	10.8	125.1	125
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	15.2	13	32.2	9.4	85.1	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	1.5	8.3	4.3	6.4	25.2	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	2.6	3.7	13.5	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	1.4	0.3	6	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	43	253.8	0	312.9	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	67.82	52.39	57.15	9.28	5.4	192.06	81
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.2	7.01	18.7	5.3	5.4	61.63	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.44	2.18	2.94	2.27	0	9.85	33
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	33.88
Sód [mg]	10%	2000	124.31	478.38	101.53	574.63	54	1332.87	67
Potas [mg]	10%	4700	268.3	295.24	362.43	303.29	0	1229.27	26
Wapń [mg]	10%	880	230.57	42.96	226.44	52.35	0	552.32	63
Fosfor [mg]	10%	580	260.06	49.62	323.64	173.82	0	807.15	140
Magnez [mg]	10%	304.5	23.79	22.19	28.35	23.46	0	97.81	32
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.38	0.93	0.56	2.4	0	4.29	68
Witamina A [μg]	25%	565	1.24	40.15	4.87	52.67	0	98.95	17
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0	0.16	1.22	0	1.44	15
witamina E [mg]	30%	9	0.08	1.76	0.55	4.19	0	6.6	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.05	0.07	0.12	0	0.32	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.08	0.59	0.45	0	1.58	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	0.42	0.33	0.55	0	1.54	14
Witamina C [mg]	55%	67.5	0.74	24.09	2.92	31.6	0	59.37	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	1.32	0.28	1.59	0.15	3.33	75

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-07-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	472.9	473.2	501.8	473.4	86.9	2008.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1991.8	1989.8	2114.8	1974.7	369.4	8440.7	101
Białko [g]	10%	100	25.5	35.6	25	44.3	16.2	146.8	147
Tłuszcz [g]	10%	66	13.4	15.1	13.7	28.5	0	70.9	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	1.3	4.1	2.3	0	11.9	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	8.1	1.3	11.6	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	4.5	0.2	6.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.7	50.7	16.1	74.4	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	63.69	50.97	70.11	11.36	5.53	201.67	86
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.74	9.81	29.06	7.48	5.53	77.64	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.83	4.75	1.54	3.17	0	12.31	41
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	36.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	36.55
Sód [mg]	10%	2000	126.19	485.55	100.26	544.14	54	1310.15	65
Potas [mg]	10%	4700	351.75	917.64	408.33	1095.46	0	2773.19	59
Wapń [mg]	10%	880	242.29	47.93	205.02	55.41	0	550.65	62
Fosfor [mg]	10%	580	319.96	322.01	261.54	430.81	0	1334.33	230
Magnez [mg]	10%	304.5	26.39	68.17	26.46	82.25	0	203.27	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.39	1.94	1.16	1.84	0	7.34	114
Witamina A [μg]	25%	565	5.48	76.16	5.25	63.11	0	150.01	26
Witamina D [μg]	10%	10	0.05	0	0.06	0	0	0.12	2
witamina E [mg]	30%	9	0.29	4.01	0.28	5.26	0	9.85	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.16	0.09	0.11	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.27	0.46	0.32	0	1.68	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.1	6.57	0.53	7.9	0	17.12	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.29	41.03	3.14	31.03	0	78.51	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.34	0.27	1.51	0.15	3.27	73

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-07-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	585.6	392.1	469.6	398.5	149.8	1995.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2468	1646.8	1978	1664.5	625	8382.5	99
Białko [g]	10%	100	29	26.9	26.1	18.4	10.8	111.3	111
Tłuszcz [g]	10%	66	15.8	13.1	13.2	22.4	9.4	74	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	1.1	2.8	3.9	6.4	19.4	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	2.6	0.4	11	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.2	1.6	0.3	4.4	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	0	6	338.4	0	363.4	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.05	45.21	62.66	31.99	5.4	228.32	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	34.14	11.56	26.86	2.62	5.4	80.59	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.46	7.13	2.36	2.76	0	14.72	49
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	37.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	39.17
Sód [mg]	10%	2000	126.85	576.07	97.18	611.27	54	1465.38	74
Potas [mg]	10%	4700	484.87	1057.92	531.6	502.99	0	2577.39	55
Wapń [mg]	10%	880	255.68	59.9	155.59	98.2	0	569.38	65
Fosfor [mg]	10%	580	311.7	127.46	169.59	259.31	0	868.08	150
Magnez [mg]	10%	304.5	33.21	57.01	47.99	40.32	0	178.54	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	1.71	0.79	3.21	0	7.18	112
Witamina A [μg]	25%	565	6.05	17.12	6.99	52.29	0	82.48	14
Witamina D [μg]	10%	10	0.07	0	0.01	1.63	0	1.72	17
witamina E [mg]	30%	9	0.32	1.52	0.24	4.07	0	6.16	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.18	0.1	0.1	0	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.12	0.27	0.6	0	1.55	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	2.36	0.77	0.61	0	4.36	38
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.63	10.27	4.19	31.37	0	49.49	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.6	0.26	1.69	0.15	3.66	81

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-07-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	536.9	401.3	421.5	614.2	86.9	2060.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2258.8	1692	1775.5	2557.6	369.4	8653.6	103
Białko [g]	10%	100	23.3	38.6	20.1	49.3	16.2	147.6	147
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	6.6	12.6	41.1	0	77.1	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.6	0.8	7.8	4.9	0	24.2	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	2.9	3.3	15.5	0	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.4	1.7	0.2	7.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	54.6	44.1	38.4	353	0	490.2	164
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.63	52.06	56.62	13.13	5.53	202.99	86
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.81	12.49	22.49	6.13	5.53	71.47	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.4	10.8	0	3.01	0	18.22	61
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	36.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	37.6
Sód [mg]	10%	2000	140.98	590.58	100.53	737.76	54	1623.85	82
Potas [mg]	10%	4700	478.54	760.32	225.72	630.51	0	2095.1	44
Wapń [mg]	10%	880	308.08	64.33	190.26	71.31	0	633.99	72
Fosfor [mg]	10%	580	422.02	314.36	248.85	483.6	0	1468.84	253
Magnez [mg]	10%	304.5	38.88	72.63	18.72	67.68	0	197.91	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.85	2.61	0.24	3.4	0	7.12	111
Witamina A [μg]	25%	565	6.24	33.78	0.89	2.73	0	43.66	7
Witamina D [μg]	10%	10	0.2	0	0.13	1.37	0	1.71	17
witamina E [mg]	30%	9	0.7	2.03	0.25	4.96	0	7.95	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.15	0.05	0.18	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.76	0.23	0.44	0.62	0	2.06	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.43	5.91	0.21	14.13	0	20.69	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.74	16.22	0.53	1.64	0	22.14	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.39	1.64	0.27	2.04	0.15	4.05	91

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-07-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	549.3	428.3	482	420.8	149.8	2030.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2314.1	1796.2	2028.6	1755.3	625	8519.5	100
Białko [g]	10%	100	30.2	30	18.5	39.4	10.8	129	129
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	18	15.5	25.3	9.4	83.6	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	5.8	9.7	2	6.4	27.5	124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	0.6	2.6	4.2	10.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.3	1.5	0.3	5.5	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	49.2	66.1	0	123	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.68	38.19	67.29	10.1	5.4	195.67	82
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	31.66	10.97	31.23	6.65	5.4	85.92	181
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.37	3.52	0.84	2.82	0	10.57	35
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	40.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	33.07
Sód [mg]	10%	2000	123.38	533.11	143.75	483.75	54	1338.01	67
Potas [mg]	10%	4700	623.55	767.59	326.99	973.75	0	2691.91	57
Wapń [mg]	10%	880	200.08	19.55	275.6	49.68	0	544.92	62
Fosfor [mg]	10%	580	208.27	84.77	373.7	382.94	0	1049.69	181
Magnez [mg]	10%	304.5	57.44	40.46	27.1	73.27	0	198.28	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	1.22	0.36	1.65	0	4.29	67
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	16.44	1.25	56.09	0	81.81	14
Witamina D [μg]	10%	10	0.01	0	0.18	0	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	9	0.28	1.3	0.31	4.67	0	6.57	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.13	0.07	0.1	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.07	0.66	0.28	0	1.37	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.88	2.23	0.31	7.02	0	10.46	91
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	9.86	0.75	27.58	0	43.01	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	1.48	0.39	1.34	0.15	3.34	75

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2018.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8477.6	100
Białko [g]	10%	100	133.8	134
Tłuszcz [g]	10%	66	74.1	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	21.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	246.4	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	210.62	89
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	76.19	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.66	46
% energii z białka	10%	20	-	30
% energii z tłuszczu	10%	25	-	33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	37
Sód [mg]	10%	2000	1348.33	68
Potas [mg]	10%	4700	2172.86	46
Wapń [mg]	10%	880	582.43	66
Fosfor [mg]	10%	580	1119.79	193
Magnez [mg]	10%	304.5	170.16	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.94	93
Witamina A [µg]	25%	565	79.62	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	8
witamina E [mg]	30%	9	6.89	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.64	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.24	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	44.1	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	3.37	75