

Plan żywieniowy: D11. Dieta papkowata (pod.bag.łat.) 6-26.07.2026 rok

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2026-07-06
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna (2) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 20%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-07-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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: 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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwona, agrest, truskawka] 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%	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]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-07-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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%	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] 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%, Ssky 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%	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%).], Ssky 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]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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 sztarda (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%	1. Ssky naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 3 - Środa, 2026-07-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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: 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]	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] 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%	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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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]	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] 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%	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]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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 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%	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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 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%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-07-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 2. Papka: ryż z twarożkiem i musem gruszkowym (s,p) 450.00g 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%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczek czerwona, agrest, truskawka] 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%	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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: jajko z groszkiem i kurczakiem (k) 500.00g 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%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-07-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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%	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] 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%	1. Papka: ryż z twarogiem i dżemem brzoskwiniowym (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 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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-07-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	512.5	508.3	436.8	387.8	149.8	1995.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158	2135.7	1839.2	1634.8	625	8392.9	99
Białko [g]	10%	100	27.4	39.3	23.6	38.3	10.8	139.6	139
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	18.8	13.2	6.5	9.4	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	6.8	3.8	0.8	6.4	22.5	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	2.6	1	2.9	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	1.4	0.1	1.7	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	13.5	44.1	0	73.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	67.82	46.52	56.56	49.14	5.4	225.45	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.2	9.67	21.12	10.7	5.4	72.1	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.44	2.38	1.53	10.8	0	17.15	57
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	39.65
Sód [mg]	10%	2000	124.31	115.15	98.01	579.87	54	971.35	49
Potas [mg]	10%	4700	268.3	323.08	215.82	760.34	0	1567.55	34
Wapń [mg]	10%	880	230.57	45.07	182.7	64.88	0	523.22	59
Fosfor [mg]	10%	580	260.06	54.87	215.64	314.37	0	844.94	145
Magnez [mg]	10%	304.5	23.79	21.42	18.09	72.83	0	136.15	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.38	0.9	0.2	2.63	0	4.13	64
Witamina A [μg]	25%	565	1.24	45.1	0.97	33.78	0	81.11	14
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0	0.05	0	0	0.11	2
witamina E [mg]	30%	9	0.08	1.87	0.07	2.03	0	4.07	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.05	0.05	0.15	0	0.32	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.09	0.37	0.23	0	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	0.47	0.18	5.91	0	6.8	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	0.74	27.06	0.58	16.22	0	44.62	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	0.31	0.27	1.61	0.15	2.42	53

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

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), 2026-07-08

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), 2026-07-09

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), 2026-07-10

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), 2026-07-11

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	485.3	401.3	421.5	682.5	86.9	2077.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2041.8	1692	1775.5	2841.8	369.4	8720.7	103
Białko [g]	10%	100	21	38.6	20.1	54.8	16.2	150.9	151
Tłuszcz [g]	10%	66	15	6.6	12.6	45.7	0	80.1	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.5	0.8	7.8	5.5	0	23.8	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	2.9	3.3	17.2	0	27.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.4	1.7	0.2	7.9	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.2	44.1	38.4	392.2	0	524.1	175
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	68.48	52.06	56.62	14.59	5.53	197.31	83
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.47	12.49	22.49	6.82	5.53	69.81	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.03	10.8	0	3.35	0	18.19	60
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	36.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	37.61
Sód [mg]	10%	2000	128.28	590.58	100.53	819.66	54	1693.06	85
Potas [mg]	10%	4700	433.23	760.32	225.72	700.55	0	2119.83	45
Wapń [mg]	10%	880	279.78	64.33	190.26	78.81	0	613.18	70
Fosfor [mg]	10%	580	381.56	314.36	248.85	537.33	0	1482.12	256
Magnez [mg]	10%	304.5	35.33	72.63	18.72	75.04	0	201.73	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.78	2.61	0.24	3.77	0	7.42	116
Witamina A [μg]	25%	565	5.63	33.78	0.89	3.03	0	43.35	8
Witamina D [μg]	10%	10	0.18	0	0.13	1.53	0	1.84	18
witamina E [mg]	30%	9	0.63	2.03	0.25	5.51	0	8.43	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.15	0.05	0.2	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.23	0.44	0.69	0	2.06	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.39	5.91	0.21	15.7	0	22.22	193
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.38	16.22	0.53	1.82	0	21.96	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.64	0.27	2.27	0.15	4.23	95

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-07-12

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	2019	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8480.7	100
Białko [g]	10%	100	134.2	134
Tłuszcz [g]	10%	66	74.6	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	21.2	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	251	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	209.45	89
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	75.5	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.57	45
% energii z białka	10%	20	-	30
% energii z tłuszczu	10%	25	-	33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	37
Sód [mg]	10%	2000	1356.17	68
Potas [mg]	10%	4700	2159.29	46
Wapń [mg]	10%	880	574.34	65
Fosfor [mg]	10%	580	1108.33	191
Magnez [mg]	10%	304.5	169.97	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.65	88
Witamina A [µg]	25%	565	78.88	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.81	8
witamina E [mg]	30%	9	6.93	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.6	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.16	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.66	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	75

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-07-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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: 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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwona, agrest, truskawka] 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%	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]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-07-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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%	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] 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%	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]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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 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%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 3 - Środa, 2026-07-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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: 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]	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] 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%	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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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]	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] 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%	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]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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 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%	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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 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%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-07-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 2. Papka: ryż z twarożkiem i musem gruszkowym (s,p) 450.00g 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%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwona, agrest, truskawka] 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%	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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: jajko z groszkiem i kurczakiem (k) 500.00g 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%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-07-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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%	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] 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%	1. Papka: ryż z twarogiem i dżemem brzoskwiniowym (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 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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-07-13

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	508.3	436.8	387.8	149.8	1995.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158	2135.7	1839.2	1634.8	625	8392.9	99
Białko [g]	10%	100	27.4	39.3	23.6	38.3	10.8	139.6	139
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	18.8	13.2	6.5	9.4	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	6.8	3.8	0.8	6.4	22.5	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	2.6	1	2.9	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	1.4	0.1	1.7	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	13.5	44.1	0	73.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	67.82	46.52	56.56	49.14	5.4	225.45	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.2	9.67	21.12	10.7	5.4	72.1	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.44	2.38	1.53	10.8	0	17.15	57
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	39.65
Sód [mg]	10%	2000	124.31	115.15	98.01	579.87	54	971.35	49
Potas [mg]	10%	4700	268.3	323.08	215.82	760.34	0	1567.55	34
Wapń [mg]	10%	880	230.57	45.07	182.7	64.88	0	523.22	59
Fosfor [mg]	10%	580	260.06	54.87	215.64	314.37	0	844.94	145
Magnez [mg]	10%	304.5	23.79	21.42	18.09	72.83	0	136.15	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.38	0.9	0.2	2.63	0	4.13	64
Witamina A [µg]	25%	565	1.24	45.1	0.97	33.78	0	81.11	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0	0.05	0	0	0.11	2
witamina E [mg]	30%	9	0.08	1.87	0.07	2.03	0	4.07	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.05	0.05	0.15	0	0.32	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.09	0.37	0.23	0	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	0.47	0.18	5.91	0	6.8	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	0.74	27.06	0.58	16.22	0	44.62	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	0.31	0.27	1.61	0.15	2.42	53

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-07-14

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), 2026-07-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
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), 2026-07-16

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	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), 2026-07-17

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	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), 2026-07-18

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	485.3	401.3	421.5	682.5	86.9	2077.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2041.8	1692	1775.5	2841.8	369.4	8720.7	103
Białko [g]	10%	100	21	38.6	20.1	54.8	16.2	150.9	151
Tłuszcz [g]	10%	66	15	6.6	12.6	45.7	0	80.1	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.5	0.8	7.8	5.5	0	23.8	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	2.9	3.3	17.2	0	27.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.4	1.7	0.2	7.9	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.2	44.1	38.4	392.2	0	524.1	175
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	68.48	52.06	56.62	14.59	5.53	197.31	83
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.47	12.49	22.49	6.82	5.53	69.81	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.03	10.8	0	3.35	0	18.19	60
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	36.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	37.61
Sód [mg]	10%	2000	128.28	590.58	100.53	819.66	54	1693.06	85
Potas [mg]	10%	4700	433.23	760.32	225.72	700.55	0	2119.83	45
Wapń [mg]	10%	880	279.78	64.33	190.26	78.81	0	613.18	70
Fosfor [mg]	10%	580	381.56	314.36	248.85	537.33	0	1482.12	256
Magnez [mg]	10%	304.5	35.33	72.63	18.72	75.04	0	201.73	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.78	2.61	0.24	3.77	0	7.42	116
Witamina A [µg]	25%	565	5.63	33.78	0.89	3.03	0	43.35	8
Witamina D [µg]	10%	10	0.18	0	0.13	1.53	0	1.84	18
witamina E [mg]	30%	9	0.63	2.03	0.25	5.51	0	8.43	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.15	0.05	0.2	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.23	0.44	0.69	0	2.06	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.39	5.91	0.21	15.7	0	22.22	193
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.38	16.22	0.53	1.82	0	21.96	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.64	0.27	2.27	0.15	4.23	95

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-07-19

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	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	2019	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8480.7	100
Białko [g]	10%	100	134.2	134
Tłuszcz [g]	10%	66	74.6	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	21.2	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	251	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	209.45	89
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	75.5	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.57	45
% energii z białka	10%	20	-	30
% energii z tłuszczu	10%	25	-	33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	37
Sód [mg]	10%	2000	1356.17	68
Potas [mg]	10%	4700	2159.29	46
Wapń [mg]	10%	880	574.34	65
Fosfor [mg]	10%	580	1108.33	191
Magnez [mg]	10%	304.5	169.97	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.65	88
Witamina A [µg]	25%	565	78.88	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.81	8
witamina E [mg]	30%	9	6.93	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.6	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.16	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.66	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	75

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-07-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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: 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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwona, agrest, truskawka] 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%	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]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-07-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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%	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] 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%	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]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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 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%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 3 - Środa, 2026-07-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 2. Papka: płatki jaglane z twarogiem i musem owocowym (s,p) 450.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33%, Mus Kubaś 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]	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] 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%	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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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]	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] 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%	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]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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 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%	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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 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%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-07-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 2. Papka: ryż z twarożkiem i musem gruszkowym (s,p) 450.00g 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%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwona, agrest, truskawka] 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%	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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Papka: jajko z groszkiem i kurczakiem (k) 500.00g 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%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-07-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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] 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%	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] 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%	1. Papka: ryż z twarogiem i dżemem brzoskwiniowym (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 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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-07-20

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	512.5	508.3	436.8	387.8	149.8	1995.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158	2135.7	1839.2	1634.8	625	8392.9	99
Białko [g]	10%	100	27.4	39.3	23.6	38.3	10.8	139.6	139
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	18.8	13.2	6.5	9.4	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	6.8	3.8	0.8	6.4	22.5	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.2	2.6	1	2.9	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.1	1.4	0.1	1.7	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	13.5	44.1	0	73.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	67.82	46.52	56.56	49.14	5.4	225.45	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.2	9.67	21.12	10.7	5.4	72.1	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.44	2.38	1.53	10.8	0	17.15	57
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	39.65
Sód [mg]	10%	2000	124.31	115.15	98.01	579.87	54	971.35	49
Potas [mg]	10%	4700	268.3	323.08	215.82	760.34	0	1567.55	34
Wapń [mg]	10%	880	230.57	45.07	182.7	64.88	0	523.22	59
Fosfor [mg]	10%	580	260.06	54.87	215.64	314.37	0	844.94	145
Magnez [mg]	10%	304.5	23.79	21.42	18.09	72.83	0	136.15	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.38	0.9	0.2	2.63	0	4.13	64
Witamina A [μg]	25%	565	1.24	45.1	0.97	33.78	0	81.11	14
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0	0.05	0	0	0.11	2
witamina E [mg]	30%	9	0.08	1.87	0.07	2.03	0	4.07	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.05	0.05	0.15	0	0.32	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.09	0.37	0.23	0	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	0.47	0.18	5.91	0	6.8	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	0.74	27.06	0.58	16.22	0	44.62	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.34	0.31	0.27	1.61	0.15	2.42	53

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-07-21

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	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), 2026-07-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
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), 2026-07-23

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	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), 2026-07-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
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), 2026-07-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	485.3	401.3	421.5	682.5	86.9	2077.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2041.8	1692	1775.5	2841.8	369.4	8720.7	103
Białko [g]	10%	100	21	38.6	20.1	54.8	16.2	150.9	151
Tłuszcz [g]	10%	66	15	6.6	12.6	45.7	0	80.1	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.5	0.8	7.8	5.5	0	23.8	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	2.9	3.3	17.2	0	27.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	0.4	1.7	0.2	7.9	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.2	44.1	38.4	392.2	0	524.1	175
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	68.48	52.06	56.62	14.59	5.53	197.31	83
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.47	12.49	22.49	6.82	5.53	69.81	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.03	10.8	0	3.35	0	18.19	60
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	36.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	37.61
Sód [mg]	10%	2000	128.28	590.58	100.53	819.66	54	1693.06	85
Potas [mg]	10%	4700	433.23	760.32	225.72	700.55	0	2119.83	45
Wapń [mg]	10%	880	279.78	64.33	190.26	78.81	0	613.18	70
Fosfor [mg]	10%	580	381.56	314.36	248.85	537.33	0	1482.12	256
Magnez [mg]	10%	304.5	35.33	72.63	18.72	75.04	0	201.73	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.78	2.61	0.24	3.77	0	7.42	116
Witamina A [µg]	25%	565	5.63	33.78	0.89	3.03	0	43.35	8
Witamina D [µg]	10%	10	0.18	0	0.13	1.53	0	1.84	18
witamina E [mg]	30%	9	0.63	2.03	0.25	5.51	0	8.43	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.15	0.05	0.2	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.23	0.44	0.69	0	2.06	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.39	5.91	0.21	15.7	0	22.22	193
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.38	16.22	0.53	1.82	0	21.96	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.35	1.64	0.27	2.27	0.15	4.23	95

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-07-26

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	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	2019	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8480.7	100
Białko [g]	10%	100	134.2	134
Tłuszcz [g]	10%	66	74.6	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	21.2	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	251	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	209.45	89
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	75.5	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.57	45
% energii z białka	10%	20	-	30
% energii z tłuszczu	10%	25	-	33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	37
Sód [mg]	10%	2000	1356.17	68
Potas [mg]	10%	4700	2159.29	46
Wapń [mg]	10%	880	574.34	65
Fosfor [mg]	10%	580	1108.33	191
Magnez [mg]	10%	304.5	169.97	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.65	88
Witamina A [µg]	25%	565	78.88	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.81	8
witamina E [mg]	30%	9	6.93	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.6	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.16	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.66	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	75