

# Analiza Żywniowa

Okres: 19 maja - 28 maja 2026

## Podsumowanie całego okresu

Łączne kcal	Średnia / dzień	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sól
<b>25800</b>	<b>2580</b>	<b>924.0</b>	<b>973.0</b>	<b>3005.0</b>	<b>160.0</b>	<b>84.2</b>
kcal	kcal	g	g	g	g	g

## Alergeny

Alergen	Liczba posiłków zawierających
Gluten	28
Mleko	15
Jajka	3
Ryby	2
Seler	3

# Analiza Żywniowa

Okres: 19 maja - 28 maja 2026

## Szczegółowy jadłospis - dzień po dniu

19.05.2026 Łącznie: 2500 kcal

Posiłek	Data	Opis	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Alergeny
Śniadanie	19.05.2026	Mleko z płatkami, pieczywo, wędlina, ser żółty	650	24	22	85	gluten, nabiał
Obiad	19.05.2026	Ziemniaki, kotlet mielony, mizeria	900	35	38	95	seler
Podwieczorek	19.05.2026	Budyń	350	8	10	55	nabiał
Kolacja	19.05.2026	Pieczywo, wędlina, ser żółty	600	22	25	65	gluten
SUMA			2500	89	95	300	

20.05.2026 Łącznie: 2650 kcal

Posiłek	Data	Opis	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Alergeny
Śniadanie	20.05.2026	Twarożek ze szczypiorkiem, pieczywo, wędlina, ser żółty	650	25	24	80	gluten, nabiał
Obiad	20.05.2026	Pizza, sos czosnkowy, ketchup, majonez	1100	40	50	120	gluten, nabiał
Podwieczorek	20.05.2026	Kisiel	300	3	1	70	—
Kolacja	20.05.2026	Pieczywo, wędlina, ser żółty	600	22	25	65	gluten
SUMA			2650	90	100	335	

21.05.2026 Łącznie: 2800 kcal

Posiłek	Data	Opis	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Alergeny
Śniadanie	21.05.2026	Owsianka, pieczywo, wędlina, ser żółty	650	24	22	85	gluten, nabiał
Obiad	21.05.2026	Żurek, tortilla z kurczakiem i warzywami	950	38	35	105	gluten, seler
Podwieczorek	21.05.2026	Tosty francuskie, sos czosnkowy, ketchup, majonez	500	18	25	45	gluten, nabiał
Kolacja	21.05.2026	Salatka z tuńczykiem, pieczywo, wędlina, ser żółty	700	30	30	65	ryba, gluten
SUMA			2800	110	112	300	

# Analiza Żywniowa

Okres: 19 maja - 28 maja 2026

## 22.05.2026 Łącznie: 2500 kcal

Posiłek	Data	Opis	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Alergeny
Śniadanie	22.05.2026	Kasza manna, pieczywo, wędlina, ser żółty	650	22	20	90	gluten, nabiał
Obiad	22.05.2026	Ryba, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej	850	35	30	90	ryba
Podwieczorek	22.05.2026	Budyń	350	8	10	55	nabiał
Kolacja	22.05.2026	Pieczywo, wędlina, ser żółty, paszтет	650	24	28	65	gluten
SUMA			2500	89	88	300	

## 23.05.2026 Łącznie: 2500 kcal

Posiłek	Data	Opis	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Alergeny
Śniadanie	23.05.2026	Pieczywo, wędlina, ser żółty	600	20	18	85	gluten
Obiad	23.05.2026	Pulpety w sosie pomidorowym, ziemniaki	900	35	35	95	gluten
Podwieczorek	23.05.2026	Kisiel	300	3	1	70	—
Kolacja	23.05.2026	Jajko na twardo, pieczywo, wędlina, ser żółty	700	30	30	65	jajka, gluten
SUMA			2500	88	84	315	

## 24.05.2026 Łącznie: 2350 kcal

Posiłek	Data	Opis	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Alergeny
Śniadanie	24.05.2026	Jajecznica z boczkiem, pieczywo, wędlina, ser żółty	700	30	38	55	jajka, gluten
Obiad	24.05.2026	Rosół, karkówka w ciemnym sosie, ziemniaki, buraczki zasmażane	1050	42	50	90	seler
Kolacja	24.05.2026	Pieczywo, ser żółty, wędlina	600	22	25	65	gluten
SUMA			2350	94	113	210	

# Analiza Żywnościowa

Okres: 19 maja - 28 maja 2026

## 25.05.2026 Łącznie: 2800 kcal

Posiłek	Data	Opis	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Alergeny
Śniadanie	25.05.2026	Płatki z mlekiem, pieczywo, wędlina, ser żółty	650	24	22	85	gluten, nabiał
Obiad	25.05.2026	Zupa pomidorowa, naleśniki z twarogiem lub dżemem	900	28	30	120	gluten, nabiał
Podwieczorek	25.05.2026	Zapiekanki z serem i szynką, ketchup, majonez	500	18	25	45	gluten, nabiał
Kolacja	25.05.2026	Pieczywo, pieczona kiełbasa, wędlina, ser żółty	750	32	38	60	gluten
SUMA			2800	102	115	310	

## 26.05.2026 Łącznie: 2550 kcal

Posiłek	Data	Opis	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Alergeny
Śniadanie	26.05.2026	Pieczywo, wędlina, ser żółty	600	22	20	75	gluten
Obiad	26.05.2026	Spaghetti bolognese	950	38	35	110	gluten
Podwieczorek	26.05.2026	Budyń	350	8	10	55	nabiał
Kolacja	26.05.2026	Twarożek ze szczypiorkiem, pieczywo, wędlina, ser żółty	650	25	24	70	nabiał, gluten
SUMA			2550	93	89	310	

## 27.05.2026 Łącznie: 2600 kcal

Posiłek	Data	Opis	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Alergeny
Śniadanie	27.05.2026	Owsianka, pieczywo, wędlina, ser żółty	650	24	22	85	gluten, nabiał
Obiad	27.05.2026	Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem	900	22	18	130	gluten, nabiał
Podwieczorek	27.05.2026	Kisiel	300	3	1	70	—
Kolacja	27.05.2026	Kaszanka z cebulą, pieczywo, wędlina, ser żółty	750	30	40	60	gluten
SUMA			2600	79	81	345	

# Analiza Żywnościowa

Okres: 19 maja - 28 maja 2026

## 28.05.2026 Łącznie: 2550 kcal

Posiłek	Data	Opis	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Alergeny
Śniadanie	28.05.2026	Parówki na ciepło, pieczywo, wędlina, ser żółty	700	28	35	60	gluten
Obiad	28.05.2026	Ziemniaki, jajko sadzone, sałatka szwedzka	850	30	28	95	jajka
Podwieczorek	28.05.2026	Ryż z warzywami	400	10	8	60	—
Kolacja	28.05.2026	Pieczywo, wędlina, ser żółty	600	22	25	65	gluten
<b>SUMA</b>			<b>2550</b>	<b>90</b>	<b>96</b>	<b>280</b>	