

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu dorośli 02-11.03.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-03-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-03-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kiełbasa mielonka RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, białko sojowe, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczająca E407, E425, E415, stabilizator: E451i, 452i,E262, E33, przeciwutleniacz: E316,wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten. Ostonka niejadalna]</p> <p>5. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Pulpet drobiowy pieczony RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.]</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Banan 150.00g</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-03-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jęczmienna perłowa 10% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kielbasa krakowska RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Sałata 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Gulaszowa diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatką 15%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0% 2. Ryż z jabłkami i jogurtem RW 400.00g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 18%, Cukier 6%, Margaryna zwyczajna RW 1% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)], Cynamon mielony 0% 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Pasztet wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-03-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: mleko 2% łaciate 93%, Kasza manna (pszenica) 7% 2. drożdżówka z serem 100.00g 3. Banan 200.00g 4. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (jaja) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, butki pszenne zwykłe 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-03-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki owsiane 10% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szynga z piersi kurczaka 80.00g 5. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0% 2. Risotto z mięsem i warzyw RW 350.00g składniki: Kasza jęczmienna perłowa 50%, Marchew 18%, Seler korzeniowy 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Papryka czerwona 4%, Por 3% 3. Sos beszamelowy RW 150.00g składniki: mleko 2% łąciate 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 13%, Masło śmietankowe (mleko) 7%, Gałka muszkatołowa 1% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 5. Mandarynki 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-03-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 300.00g 2. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 60.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.] 5. Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 80.00g 6. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2% 2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy, wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-03-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kiełbasa mortadela RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (gluten), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, stabilizator: E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, E635, hydrolizat drożdżowy, przyprawy i ekstrakty przypraw naturalnych, barwnik E120, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gluten, gorczyca.] 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 400.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, Seler korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezjeczny (mąka pszenna) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbief 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki gotowane rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Sałata lodowa rw 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-03-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, białko sojowe, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>3. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>4. Surówka z pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. sos warzywny rw 150.00g składniki: Marchew 19%, Seler korzeniowy 19%, Fasolka szparagowa mrożona 19%, Kalafior mrożony 19%, Por 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>3. Sałata 50.00g</p> <p>4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-03-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jęczmienne na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmienne 10% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 60.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 6. Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Kalafiorowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0% 2. Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw RW 300.00g składniki: Makaron pszenny bezglutenowy RW 25% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, Seler korzeniowy 13%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Woda wodociągowa 7%, Smalec 3%, Por 3%, Pomidory krojone RW 3% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Sałatka z buraków RW 100.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% 4. Sos beszamelowy RW 150.00g składniki: mleko 2% łaciaste 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 13%, Masło śmietankowe (mleko) 7%, Gałka muszkatołowa 1% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szynga z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-03-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyńska drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Sałata lodowa rw 50.00g 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 6. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki owsiane 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Seler korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Kopytka z bułką i masłem RW 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 65%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 22%, Mąka Ziemniaczana RW 6%, Masło ekstra (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, bułka tarta 2% 3. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.] 4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 5. Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Kiełbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Środa, 2026-03-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Krem zielonego groszku zabieleny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 30%, Groszek konserwowy zielony RW 13% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Marchew 8%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Masło ekstra (mleko) 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasłona sezamu i orzechy.]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Łopatką pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Jabłko 150.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	808.7	603.1	667.4	131.3	2210.7	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3401.8	2544.1	2797	556.6	9299.6	112
Białko [g]	10%	42.46	30.8	30	31.4	1.3	93.6	221
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.4	10.8	29.8	0.4	67.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.6	2.4	17.2	0.1	29.5	1382
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	0.6	0	0	2.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	0.8	0	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	70.4	0	0	96.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	114.41	102.08	70.21	31.72	318.42	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.96	28.3	10.34	25.92	87.53	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.97	11.44	4.14	2.29	22.85	203
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.3
Sód [mg]	10%	1500	1850.56	658.31	978.49	1.35	3488.71	232
Potas [mg]	10%	3500	557.39	2244.37	203.79	533.25	3538.8	101
Wapń [mg]	10%	875	409	88.89	732.36	8.1	1238.36	142
Fosfor [mg]	10%	580	336.7	451.76	15.16	27	830.63	144
Magnez [mg]	10%	303.75	49.76	146.24	7.94	44.55	248.49	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.14	3.67	0.58	0.54	5.94	92
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	72.99	81.3	10.12	239.49	86
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.12	0.67	0	1.54	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	1.32	0.68	0.28	2.7	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.42	0.04	0.04	0.65	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.38	0.02	0.12	1.11	223
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.67	14.28	0.68	0.63	16.27	283
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	31.25	8.27	6.07	50.15	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.14	1.82	2.71	0	8.72	258

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	777.1	988.9	363.2	68	2197.3	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3266.1	4166.5	1533.4	285.7	9251.9	110
Białko [g]	10%	42.46	29.1	23.7	8	4.5	65.4	155
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27	24.9	6.4	2.7	61.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.7	6.1	1	1.6	18.5	866
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	11.7	0	0.8	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	4.1	0	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	44	0	10.8	80.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	107.45	172.52	70.21	6.34	356.52	130
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.32	50.71	10.34	5.53	84.92	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.14	10.22	4.14	0	20.51	183
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.45
Sód [mg]	10%	1500	1271.7	308.67	438.49	51.3	2070.17	138
Potas [mg]	10%	3500	612.18	1355.88	203.79	164.7	2336.55	67
Wapń [mg]	10%	875	406.8	161.33	12.36	139.05	719.54	81
Fosfor [mg]	10%	580	362.25	428.38	15.16	99.9	905.69	156
Magnez [mg]	10%	303.75	59.13	83.3	7.94	13.5	163.87	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.21	3.29	0.58	0.13	5.22	81
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	57.39	81.3	0	213.76	76
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.66	0.67	0.04	2.12	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.38	3.18	0.68	0.03	4.28	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.54	0.04	0.03	0.8	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.43	0.02	0.16	1.21	243
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.41	4.94	0.68	0.11	7.16	125
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	18.36	8.27	0	31.18	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.53	0.85	1.21	0.14	5.17	153

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-03-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	695	821.3	486.6	68	2071	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2937.3	3449	2051.5	285.7	8723.6	105
Białko [g]	10%	42.46	23.3	30.9	23	4.5	81.8	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.7	28.6	11.7	2.7	54.8	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	8.3	4.2	1.6	19.7	923
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9	0	0.8	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1.8	0	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	119.8	0	10.8	130.6	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	125.96	115.59	74.35	6.34	322.25	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	64.38	29.85	14.48	5.53	114.26	209
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.92	11.42	4.14	0	19.49	174
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.4
Sód [mg]	10%	1500	294.67	509.66	485.29	51.3	1340.93	89
Potas [mg]	10%	3500	742.22	2455.47	203.79	164.7	3566.19	102
Wapń [mg]	10%	875	21.13	109.02	12.36	139.05	281.57	31
Fosfor [mg]	10%	580	60.81	422.12	15.16	99.9	598	103
Magnez [mg]	10%	303.75	66.35	135.26	7.94	13.5	223.05	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.18	6.07	0.58	0.13	7.97	123
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.5	81.65	81.3	0	176.45	63
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.83	0.67	0.04	1.55	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.39	0.92	0.68	0.03	2.03	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.09	0.76	0.04	0.03	0.93	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.17	0.55	0.02	0.16	0.92	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.03	8.06	0.68	0.11	9.89	172
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.1	34.3	8.27	0	50.68	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.81	1.41	1.34	0.14	3.35	100

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-03-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	723.7	1165.7	357.5	68	2315	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3052.3	4901.9	1509.5	285.7	9749.6	117
Białko [g]	10%	42.46	38.6	24.9	8.1	4.5	76.3	180
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.3	33.1	6.4	2.7	58.6	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	6.7	1	1.6	14.9	697
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.1	9.5	0	0.8	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	6.9	0	0	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	64.8	0	0	10.8	75.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.72	202.62	68.62	6.34	386.32	141
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.29	36.44	8.33	5.53	73.6	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.59	21.66	3.64	0	31.89	284
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.03
Sód [mg]	10%	1500	1254.76	308.98	938.89	51.3	2553.94	171
Potas [mg]	10%	3500	927.47	1733.48	72.03	164.7	2897.68	83
Wapń [mg]	10%	875	430.6	145.25	18.84	139.05	733.74	84
Fosfor [mg]	10%	580	612.46	524.79	19.48	99.9	1256.65	216
Magnez [mg]	10%	303.75	119.6	155.84	33.14	13.5	322.08	105
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.62	5.45	0.5	0.13	8.72	134
Witamina A [μg]	25%	282.5	78.67	61.76	77.69	0	218.14	78
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.45	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.98	4.75	0	0.03	5.77	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.32	0.57	0	0.03	0.94	189
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.7	0.36	0.01	0.16	1.24	250
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.64	7.87	0.13	0.11	16.76	291
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	37.06	1.44	0	43.04	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.48	0.85	2.6	0.14	6.38	190

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-03-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	660.8	781.9	546.8	68	2057.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2786.5	3299.5	2295.7	285.7	8667.5	104
Białko [g]	10%	42.46	29.9	38.8	18.8	4.5	92.2	217
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.3	13.7	20.8	2.7	52.6	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6	1.8	5.9	1.6	15.4	723
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	7	0	0.8	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.3	0	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	24.5	0	10.8	56.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	103.69	132.2	72.91	6.34	315.15	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	37.28	23.17	10.79	5.53	76.79	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.02	12.92	4.14	0	23.09	206
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.6
Sód [mg]	10%	1500	655.74	278.72	1194.49	51.3	2180.26	146
Potas [mg]	10%	3500	648	2321.44	203.79	164.7	3337.93	96
Wapń [mg]	10%	875	338.04	92	12.36	139.05	581.45	67
Fosfor [mg]	10%	580	258.12	396.24	15.16	99.9	769.42	133
Magnez [mg]	10%	303.75	41.94	159.71	7.94	13.5	223.09	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.84	5.29	0.58	0.13	6.85	105
Witamina A [µg]	25%	282.5	96.73	781.52	81.3	0	959.56	340
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.11	0.67	0.04	1.56	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.97	1.93	0.68	0.03	3.62	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.61	0.04	0.03	0.82	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.46	0.45	0.02	0.16	1.11	224
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.99	7.18	0.68	0.11	8.97	156
Witamina C [mg]	55%	33.75	17.54	42.11	8.27	0	67.93	202
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.82	0.77	3.31	0.14	5.45	162

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-03-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	895.4	875.8	513.4	68	2352.8	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3753.7	3688.7	2161	285.7	9889.2	118
Białko [g]	10%	42.46	26	40.4	25.1	4.5	96.2	226
Tłuszcz [g]	10%	76.97	39.6	18.7	15.4	2.7	76.5	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.3	4.6	5.6	1.6	25.2	1179
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	8.5	0	0.8	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	4.2	0	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	72.6	0	10.8	109.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	111.07	146.63	70.45	6.34	334.51	123
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.14	33.49	9.41	5.53	68.59	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5	20.54	3.91	0	29.46	263
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.36
Sód [mg]	10%	1500	1074.78	306.14	1982.53	51.3	3414.75	227
Potas [mg]	10%	3500	699.84	2908.56	61.05	164.7	3834.15	110
Wapń [mg]	10%	875	398.88	202.82	16.68	139.05	757.44	87
Fosfor [mg]	10%	580	342.36	609.16	9.49	99.9	1060.91	183
Magnez [mg]	10%	303.75	49.32	169.85	6.23	13.5	238.9	78
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.97	8.37	0.53	0.13	10.02	154
Witamina A [µg]	25%	282.5	84	91.29	72.37	0	247.67	88
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.62	0.67	0.04	2.07	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.95	4.77	0.15	0.03	5.9	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.66	0.01	0.03	0.88	177
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.55	0.62	0.03	0.16	1.38	277
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.26	13.82	0.09	0.11	15.3	267
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.9	54.77	2.92	0	67.6	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.98	0.85	5.5	0.14	8.53	254

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-03-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	572.8	696.8	356.5	68	1694.3	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2402.8	2926.5	1505.2	285.7	7120.4	85
Białko [g]	10%	42.46	14	33.9	8	4.5	60.6	143
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.8	23.1	6.4	2.7	56.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.6	5.2	1	1.6	14.5	681
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.3	0	0.8	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.1	0	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.3	0	10.8	79.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.78	94.24	68.56	6.34	246.94	89
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.59	20.91	8.78	5.53	44.82	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.4	12.26	3.91	0	20.57	183
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.85
Sód [mg]	10%	1500	1697.68	1052.41	434.53	51.3	3235.93	215
Potas [mg]	10%	3500	106.95	2383.68	61.05	164.7	2716.38	78
Wapń [mg]	10%	875	18.93	139.67	16.68	139.05	314.34	36
Fosfor [mg]	10%	580	8.59	471.44	9.49	99.9	589.43	101
Magnez [mg]	10%	303.75	5.33	136.76	6.23	13.5	161.82	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.98	0.53	0.13	6.24	96
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.22	78.73	72.37	0	226.33	81
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.54	0.67	0.04	1.93	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0	3.54	0.15	0.03	3.73	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.2	0.01	0.03	1.27	255
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.49	0.03	0.16	0.7	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	12.34	0.09	0.11	12.66	221
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	47.24	2.92	0	54.8	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.71	2.92	1.2	0.14	8.08	240

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-03-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	921.8	993.9	563.4	68	2547.3	128
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3893.5	4169.5	2363.6	285.7	10712.5	128
Białko [g]	10%	42.46	23.7	32.3	17.5	4.5	78.1	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.2	37.9	23.1	2.7	79	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.2	12.6	6.9	1.6	26.5	1239
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	7.4	0	0.8	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1	1.7	0	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	35.5	0	10.8	72.2	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	177.87	138.24	73.36	6.34	395.83	145
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	36.98	37.17	10.34	5.53	90.04	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	10.89	14.91	4.14	0	29.96	267
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.84
Sód [mg]	10%	1500	864.85	940.47	1302.49	51.3	3159.12	211
Potas [mg]	10%	3500	862.76	1657.14	203.79	164.7	2888.4	83
Wapń [mg]	10%	875	415.71	118.38	12.36	139.05	685.51	79
Fosfor [mg]	10%	580	423.01	301.28	15.16	99.9	839.37	145
Magnez [mg]	10%	303.75	81.57	96.94	7.94	13.5	199.95	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.87	4.4	0.58	0.13	7.98	123
Witamina A [μg]	25%	282.5	84.63	48.18	81.3	0	214.11	76
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.67	0.67	0.04	2.13	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.93	1.17	0.68	0.03	2.81	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.5	0.04	0.03	0.76	154
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.6	0.47	0.02	0.16	1.27	254
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.54	5.62	0.68	0.11	7.96	139
Witamina C [mg]	55%	33.75	10.27	28.91	8.27	0	47.47	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.4	2.61	3.61	0.14	7.89	234

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-03-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	654.3	797.5	563.4	68	2083.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2758.4	3366.4	2363.6	285.7	8774.3	104
Białko [g]	10%	42.46	23.4	17.9	17.5	4.5	63.4	149
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.5	12.3	23.1	2.7	53.7	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.3	7	6.9	1.6	20.9	978
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	2.1	0	0.8	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.3	1	0	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	35.6	0	10.8	72.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.57	161.35	73.36	6.34	349.63	128
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.14	40.8	10.34	5.53	79.83	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.59	15.47	4.14	0	26.21	234
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.33
Sód [mg]	10%	1500	583	274.02	1302.49	51.3	2210.82	147
Potas [mg]	10%	3500	653.87	2412.06	203.79	164.7	3434.43	99
Wapń [mg]	10%	875	424.84	119.23	12.36	139.05	695.49	80
Fosfor [mg]	10%	580	443.98	313.89	15.16	99.9	872.94	151
Magnez [mg]	10%	303.75	91.52	152.04	7.94	13.5	265.01	87
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.26	4.19	0.58	0.13	7.17	111
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	78.49	81.3	0	234.87	84
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.13	0.67	0.04	1.58	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	1.67	0.68	0.03	3.21	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.27	0.44	0.04	0.03	0.79	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.6	0.43	0.02	0.16	1.23	247
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.69	6.02	0.68	0.11	7.51	131
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	41.43	8.27	0	54.25	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	0.76	3.61	0.14	5.52	163

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	636.2	936.4	524.1	68	2164.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2680.4	3919.8	2205.8	285.7	9091.9	108
Białko [g]	10%	42.46	32.4	27.1	14.4	4.5	78.6	186
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.3	43	15.1	2.7	78.3	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	9.8	4	1.6	23.1	1079
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.7	0	0.8	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0.1	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	87.7	0	10.8	98.5	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	89.53	116.29	85.48	6.34	297.66	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	29	30.61	22.05	5.53	87.2	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	12.51	5.98	0	22.63	201
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.57
Sód [mg]	10%	1500	587.64	474.71	1983.43	51.3	3097.1	206
Potas [mg]	10%	3500	203.22	2367.34	181.65	164.7	2916.91	84
Wapń [mg]	10%	875	6.56	92.57	11.28	139.05	249.47	29
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	377.87	12.19	99.9	505.08	87
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	129	6.23	13.5	154.5	50
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	5.52	0.62	0.13	6.65	103
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	57.9	77.84	0	217.05	77
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.63	0.67	0.04	2.02	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.61	0.51	0.03	3.84	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.71	0.04	0.03	0.83	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.46	0.03	0.16	0.69	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.65	0.21	0.11	8.67	151
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	34.74	6.2	0	49.23	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.63	1.31	5.5	0.14	7.74	230

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2169.4	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	9128.1	109
Białko [g]	10%	42.46	78.6	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	63.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.8	975
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	332.32	121
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	80.76	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	24.67	220
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	56
Sód [mg]	10%	1500	2675.17	178
Potas [mg]	10%	3500	3146.74	90
Wapń [mg]	10%	875	625.69	72
Fosfor [mg]	10%	580	822.81	142
Magnez [mg]	10%	303.75	220.08	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.28	112
Witamina A [µg]	25%	282.5	294.74	105
Witamina D [µg]	10%	10	1.79	18
witamina E [mg]	30%	4.5	3.79	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.87	174
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.09	218
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	11.12	194
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.63	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.68	198