

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna dorośli 12-21.03.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-03-12
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 - Czwartek, 2026-03-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 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. Szyńka prasowana RW 80.00g [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] 5. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, 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%, 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,], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. Pierogi z serem twarogowym 2016 450.00g składniki: Ser twarogowy tłusty (mleko) 52%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 26%, Cukier 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 2% 3. 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. 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.] 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Ogórek kwaszony 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Piątek, 2026-03-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kakao z cukrem rw 400.00g składniki: mleko 2% łaciaste 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] 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.] 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)] Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Marchew 13%, Ryż biały 11%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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 czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0% 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 ziółowy 1% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Salata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Salata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% Pomidor 50.00g Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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.] 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)] Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Salata lodowa rw 50.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-03-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 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. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki żytnie 10% 6. Sałata 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, 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 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 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%, Sól biała 0% 2. makaron gotowany rw 250.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Woda wodociągowa 40% 3. kurczak w jarzynach rw 250.00g składniki: Polędwica z piersi kurczaka 34%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 9%, Woda wodociągowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 7%, Cukinia 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka Ziemniaczana RW 3%, Kalafior mrożony 3% 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. Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka 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.] 4. Jabłko 150.00g 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 - Niedziela, 2026-03-15

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. Połędwica drobiowa RW 100.00g [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 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 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 Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, 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 ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Masło ekstra (mleko) 5%, Sól biała 0%</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. 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]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-03-16

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. Szynka prasowana RW 80.00g [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]</p> <p>4. Sałata 50.00g</p> <p>5. Kasza jaglana na mleku 2% RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10%</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), cykorja]</p>	<p>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 ziołowy 0%</p> <p>2. Makaron z serem i słoniną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka pszenna) 23%, mazurski smak twaróg półtłusty mlekpól 23%, Słonina 8%, Sól biała 0%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. Banan 150.00g</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. Szynka z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-03-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% ściągane 93%, Woda wodociągowa 3%, kawa inka 2%, Cukier 2% 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. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Pomidor 80.00g 	<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 pasteryzowane, 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 ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 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, nasiona sezamu i orzechy.] 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEx TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 5. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 	<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. Kielbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, blonnik sojowy, 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.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata lodowa rw 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Środa, 2026-03-18

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. Kielbasa rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.]</p> <p>4. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]</p> <p>5. Makaron na mleku 2% 2016 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%</p> <p>6. Sałata 20.00g</p>	<p>1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 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,], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. kluski leniwe z masłem i bułką tartą rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, twaróg wiejski półtłusty piątnica 21%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 13%, Mąka Ziemniaczana RW 8%, Masło ekstra (mleko) 5%, bułka tarta 3%</p> <p>3. Sałatka z ogórka kiszzonego RW 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%</p> <p>4. 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. 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>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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-03-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 400.00g 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. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 80.00g [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. Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 2. 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 muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<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 z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata lodowa rw 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-03-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. drożdżówka z owocami 105.00g 2. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii] 3. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10% 4. Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, 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 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 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%, Sól biała 0% 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 ziółowy 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sos grecki RW 150.00g składniki: Marchew 43%, Seler korzeniowy 21%, Mąka Ziemniaczana RW 14%, Por 7%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<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. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 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 - Sobota, 2026-03-21

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 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. Kiełbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, białko sojowy, 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.] 5. Sałata 20.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<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 bezjajeczny (mąka pszenna) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. wieprzowina w jarzynach rw 250.00g składniki: Wieprzowina łopatką 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 250.00g 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 150.00g [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, białnik 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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2026-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	770	1483.2	541.1	68	2862.4	144
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3244.4	6223.7	2271.8	285.7	12025.9	144
Białko [g]	10%	42.46	35.9	59.9	18.9	4.5	119.4	282
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.5	60.3	20.8	2.7	104.4	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.6	17.2	5.9	1.6	33.4	1564
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	24.2	0	0.8	27.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	9.9	0	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	284.3	0	10.8	321	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	112.75	179.33	71.32	6.34	369.76	135
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.36	58.24	8.78	5.53	95.91	176
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5	8.69	3.64	0	17.34	154
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.29
Sód [mg]	10%	1500	1820.68	729.76	1694.89	51.3	4296.64	286
Potas [mg]	10%	3500	559.19	1358.29	72.03	164.7	2154.22	62
Wapń [mg]	10%	875	411.52	289.12	18.84	139.05	858.54	98
Fosfor [mg]	10%	580	321.58	783.09	19.48	99.9	1224.06	210
Magnez [mg]	10%	303.75	51.56	92.19	33.14	13.5	190.4	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.18	4.83	0.5	0.13	6.66	102
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	340.24	77.69	0	493.01	175
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	1.28	0.67	0.04	2.74	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	7.07	0	0.03	7.46	166
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.37	0	0.03	0.57	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	1.08	0.01	0.16	1.83	368
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.65	3.79	0.13	0.11	4.7	81
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	31.7	1.44	0	37.68	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.05	2.02	4.7	0.14	10.74	319

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	875.6	684.7	494.8	68	2123.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3672.4	2881.7	2081	285.7	8920.9	107
Białko [g]	10%	42.46	44	25.3	20.4	4.5	94.3	223
Tłuszcz [g]	10%	76.97	37.4	18.9	16	2.7	75.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.7	2.6	3.9	1.6	30	1403
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.9	4.3	0.8	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.9	0.8	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	356.4	10.8	391.7	131
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	92.63	107.93	69.15	6.34	276.07	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	31.86	23.13	8.78	5.53	69.31	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	9.27	3.91	0	17.32	154
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.34
Sód [mg]	10%	1500	1115.38	402.33	574.12	51.3	2143.14	142
Potas [mg]	10%	3500	203.28	1499.12	192.72	164.7	2059.82	60
Wapń [mg]	10%	875	726.6	82.81	63.21	139.05	1011.67	115
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	274.04	211.45	99.9	600.52	103
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	96.85	18.11	13.5	134.22	44
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	3.37	2.71	0.13	6.58	102
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	147.63	296.77	0	525.7	186
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.11	2.35	0.04	3.18	32
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.86	0.71	0.03	3.29	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.3	0.07	0.03	0.44	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.28	0.54	0.16	1.02	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.41	0.15	0.11	5.36	94
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	27.14	2.92	0	38.34	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.09	1.11	1.59	0.14	5.35	160

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	805	913.4	524.1	68	2310.8	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3383.5	3854.2	2205.8	285.7	9729.4	116
Białko [g]	10%	42.46	28.6	38.3	14.4	4.5	85.9	202
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.3	17.8	15.1	2.7	63	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.9	2.1	4	1.6	17.6	826
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	5	0	0.8	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	4.3	0.1	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	41.1	0	10.8	77.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	115.1	155.68	85.48	6.34	362.61	132
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.97	29.37	22.05	5.53	82.93	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.9	11.47	5.98	0	25.36	225
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.29
Sód [mg]	10%	1500	1509.64	833.12	1983.43	51.3	4377.5	292
Potas [mg]	10%	3500	633.17	1320.94	181.65	164.7	2300.47	66
Wapń [mg]	10%	875	409	136.97	11.28	139.05	696.31	80
Fosfor [mg]	10%	580	391.15	403.88	12.19	99.9	907.13	156
Magnez [mg]	10%	303.75	74.33	108.25	6.23	13.5	202.32	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.64	5.31	0.62	0.13	7.71	119
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.14	50.01	77.84	0	200.01	72
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.45	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.46	3.42	0.51	0.03	4.43	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.37	0.04	0.03	0.59	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.34	0.03	0.16	1.11	223
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.48	11.23	0.21	0.11	12.05	210
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.78	27.68	6.2	0	36.68	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.19	2.31	5.5	0.14	10.94	325

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	356.5	695.6	520.1	68	1640.3	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1505.2	2925.5	2189.2	285.7	6905.8	82
Białko [g]	10%	42.46	8	37.2	25.1	4.5	75	177
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.4	20.7	15.4	2.7	45.3	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	7.6	5.6	1.6	15.8	742
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.1	0	0.8	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	131.8	0	10.8	142.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.56	94.89	72.1	6.34	241.9	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.78	14.28	10.97	5.53	39.57	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.91	9.93	4.14	0	17.99	160
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.4
Sód [mg]	10%	1500	434.53	523.47	1986.49	51.3	2995.8	199
Potas [mg]	10%	3500	61.05	1948.31	203.79	164.7	2377.85	69
Wapń [mg]	10%	875	16.68	139.78	12.36	139.05	307.88	35
Fosfor [mg]	10%	580	9.49	524.39	15.16	99.9	648.95	112
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	132.31	7.94	13.5	159.98	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	4.77	0.58	0.13	6.02	92
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.37	51.46	81.3	0	205.14	73
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.11	0.67	0.04	2.51	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	1.42	0.68	0.03	2.29	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.44	0.04	0.03	0.53	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.56	0.02	0.16	0.79	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	9.45	0.68	0.11	10.34	180
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	30.88	8.27	0	42.08	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.2	1.45	5.51	0.14	7.48	222

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	697.1	941.8	357.5	68	2064.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2936.3	3953.5	1509.5	285.7	8685.3	104
Białko [g]	10%	42.46	32.8	31.3	8.1	4.5	76.9	181
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.2	35.8	6.4	2.7	64.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	10.9	1	1.6	21.3	999
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	13.5	0	0.8	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	1.9	0	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	28.6	0	10.8	58.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	100.5	127.85	68.62	6.34	303.33	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.38	42	8.33	5.53	75.25	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.97	8.7	3.64	0	17.31	153
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.19
Sód [mg]	10%	1500	1784.5	305.87	938.89	51.3	3080.57	205
Potas [mg]	10%	3500	462.62	1279.02	72.03	164.7	1978.37	57
Wapń [mg]	10%	875	310.9	44.69	18.84	139.05	513.49	59
Fosfor [mg]	10%	580	283.24	133.39	19.48	99.9	536.02	92
Magnez [mg]	10%	303.75	62.36	90.18	33.14	13.5	199.19	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.07	2.05	0.5	0.13	4.77	74
Witamina A [μg]	25%	282.5	74.4	28.1	77.69	0	180.2	64
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.17	0.67	0.04	1.61	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	1.02	0	0.03	1.35	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.27	0.28	0	0.03	0.59	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.52	0.25	0.01	0.16	0.96	192
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.9	3.4	0.13	0.11	4.56	79
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.13	16.86	1.44	0	22.44	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.95	0.84	2.6	0.14	7.7	229

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	796.9	851.7	571.8	68	2288.5	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3340.7	3570.9	2398.8	285.7	9596.3	115
Białko [g]	10%	42.46	39.7	29.5	14.2	4.5	88.1	209
Tłuszcz [g]	10%	76.97	34.9	34.7	23.8	2.7	96.1	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.2	8.2	6.6	1.6	36.7	1719
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.2	0	0.8	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.8	0	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	115.4	0	10.8	126.2	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.32	110.58	77.11	6.34	277.36	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.71	23.9	9.23	5.53	59.38	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.86	10.81	3.91	0	19.58	174
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	37.34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.97
Sód [mg]	10%	1500	1083.49	518.93	1694.53	51.3	3348.27	223
Potas [mg]	10%	3500	203.13	2373.12	61.05	164.7	2802.01	81
Wapń [mg]	10%	875	726.72	108.87	16.68	139.05	991.33	113
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	411.91	9.49	99.9	536.43	93
Magnez [mg]	10%	303.75	5.83	134.49	6.23	13.5	160.05	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	5.97	0.53	0.13	7.01	108
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	77.93	72.37	0	231.6	83
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.78	0.67	0.04	2.17	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.41	0.15	0.03	3.27	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.7	0.01	0.03	0.8	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.52	0.03	0.16	0.75	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.73	0.09	0.11	8.62	151
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	32.07	2.92	0	43.27	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3	1.44	4.7	0.14	8.37	248

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-03-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	774.8	776.4	486.6	68	2106	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3264.9	3264.9	2051.5	285.7	8867.2	106
Białko [g]	10%	42.46	37.1	21.7	23	4.5	86.4	203
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.7	23.9	11.7	2.7	59	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	8.1	4.2	1.6	21.7	1014
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	6.1	0	0.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	2.7	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	28.6	0	10.8	65.3	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	112.29	123.67	74.35	6.34	316.66	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8	14.67	14.48	5.53	42.7	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.59	10.17	4.14	0	18.91	168
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.65
Sód [mg]	10%	1500	1819.24	1332.36	485.29	51.3	3688.19	245
Potas [mg]	10%	3500	534.89	1561.8	203.79	164.7	2465.19	71
Wapń [mg]	10%	875	406.12	81.2	12.36	139.05	638.73	72
Fosfor [mg]	10%	580	318.43	286.15	15.16	99.9	719.66	124
Magnez [mg]	10%	303.75	50.57	134.63	7.94	13.5	206.64	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.13	3.29	0.58	0.13	5.15	80
Witamina A [µg]	25%	282.5	136.94	45.24	81.3	0	263.49	93
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.08	0.67	0.04	1.54	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	2	0.68	0.03	3.06	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.32	0.04	0.03	0.56	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.55	0.22	0.02	0.16	0.97	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.67	5.14	0.68	0.11	6.61	115
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.78	21.39	8.27	0	32.46	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.05	3.7	1.34	0.14	9.22	274

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-03-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	731.3	686.2	556.7	68	2042.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3086.4	2882.6	2335.4	285.7	8590.4	103
Białko [g]	10%	42.46	21.4	31.3	17.4	4.5	74.8	176
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.2	22.4	23	2.7	62.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	4.5	6.9	1.6	18.6	870
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	8.1	0	0.8	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	3.1	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	28.8	60.7	0	10.8	100.3	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	133.15	95.33	71.71	6.34	306.55	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	68.42	20.97	8.78	5.53	103.7	189
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.59	11.32	3.91	0	22.82	203
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.61
Sód [mg]	10%	1500	623.61	1080.47	1298.53	51.3	3053.92	204
Potas [mg]	10%	3500	1126.53	2217.41	61.05	164.7	3569.69	102
Wapń [mg]	10%	875	450.18	102.6	16.68	139.05	708.51	81
Fosfor [mg]	10%	580	351	443.24	9.49	99.9	903.64	156
Magnez [mg]	10%	303.75	92.79	146.17	6.23	13.5	258.69	85
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.18	4.11	0.53	0.13	5.97	91
Witamina A [µg]	25%	282.5	98.2	51.62	72.37	0	222.2	79
Witamina D [µg]	10%	10	0.74	0.52	0.67	0.04	1.99	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.67	2.42	0.15	0.03	3.28	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	1.12	0.01	0.03	1.36	273
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.71	0.39	0.03	0.16	1.31	263
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.05	11.51	0.09	0.11	12.78	222
Witamina C [mg]	55%	33.75	18.42	28.63	2.92	0	49.98	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.73	3	3.6	0.14	7.63	226

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-03-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	615.7	661.6	488.9	68	1834.3	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2601.8	2781.5	2056.8	285.7	7726	92
Białko [g]	10%	42.46	21.8	23.1	19.3	4.5	68.8	161
Tłuszcz [g]	10%	76.97	10.6	19.5	15.2	2.7	48.1	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.1	2	3.7	1.6	12.5	585
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	6.8	3.9	0.8	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.8	0.8	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	24.5	324	10.8	385.2	129
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	110.01	104.17	70.75	6.34	291.28	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	44.87	25.56	10.34	5.53	86.32	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.79	11.79	4.14	0	19.73	176
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.79
Sód [mg]	10%	1500	310.48	454.44	565.39	51.3	1381.62	92
Potas [mg]	10%	3500	679.79	1758.07	323.49	164.7	2926.05	83
Wapń [mg]	10%	875	406.12	116.42	54.66	139.05	716.26	81
Fosfor [mg]	10%	580	324.28	242.49	198.76	99.9	865.44	149
Magnez [mg]	10%	303.75	51.56	99.79	18.74	13.5	183.6	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.27	4.19	2.56	0.13	8.16	125
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.05	40.98	285.29	0	339.33	121
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.11	2.2	0.04	2.42	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.71	2.7	1.19	0.03	4.64	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.28	0.09	0.03	0.59	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.27	0.48	0.16	1.49	299
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.77	4.41	0.73	0.11	6.03	105
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.82	24.59	8.27	0	40.7	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.86	1.26	1.57	0.14	3.45	103

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2026-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	855.5	952.1	546.6	68	2422.4	122
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3595.4	3994.7	2301.5	285.7	10177.5	122
Białko [g]	10%	42.46	28.8	33.8	25.9	4.5	93.2	220
Tłuszcz [g]	10%	76.97	29.7	33.6	15.8	2.7	81.9	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.8	8.8	5.6	1.6	26	1216
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	16.6	0	0.8	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	5.4	0	0	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	74.7	0	10.8	111.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	121.38	138.4	77.2	6.34	343.33	125
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.43	33.09	9.61	5.53	71.68	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.57	19.86	4.27	0	30.72	273
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.36
Sód [mg]	10%	1500	1633.66	290.52	2026.27	51.3	4001.76	266
Potas [mg]	10%	3500	617.69	2631.32	61.05	164.7	3474.77	100
Wapń [mg]	10%	875	418.36	196.87	16.68	139.05	770.96	88
Fosfor [mg]	10%	580	438.31	550.73	9.49	99.9	1098.44	190
Magnez [mg]	10%	303.75	89.09	155.35	6.23	13.5	264.17	86
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.07	6.8	0.53	0.13	9.54	147
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.14	86.04	72.37	0	230.57	82
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.72	0.67	0.04	2.18	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.74	4.79	0.15	0.03	5.71	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.26	1.11	0.01	0.03	1.42	285
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.68	0.03	0.16	1.47	294
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.63	9.64	0.09	0.11	10.49	183
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.78	51.62	2.92	0	57.34	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.53	0.8	5.62	0.14	10	297

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2169.5	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	9122.5	109
Białko [g]	10%	42.46	86.3	203
Tłuszcz [g]	10%	76.97	70	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	23.4	1094
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	308.88	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	72.68	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	20.71	184
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1500	3236.74	215
Potas [mg]	10%	3500	2610.84	75
Wapń [mg]	10%	875	721.37	82
Fosfor [mg]	10%	580	804.03	139
Magnez [mg]	10%	303.75	195.93	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.76	104
Witamina A [µg]	25%	282.5	289.13	103
Witamina D [µg]	10%	10	2.18	22
witamina E [mg]	30%	4.5	3.88	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.75	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.17	235
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.15	142
Witamina C [mg]	55%	33.75	40.1	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.09	240