

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dorośli 22-31.03.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-03-22
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 - Niedziela, 2026-03-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Szyńka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>5. Ogórek 80.00g</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. 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. fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (mleko) 6%</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-03-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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 rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczkowy, 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. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Kalafiorowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki 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%</p> <p>2. Kurczak ze szpinakiem i jogurtem RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 9% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], czosnek granulowany 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. 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.]</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: 3 - Wtorek, 2026-03-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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 80.00g [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. Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Papryka czerwona 80.00g 6. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<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. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 5. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwasek cytrynowy rw 0% 6. Mandarynki 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Środa, 2026-03-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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 drobiowa RW 120.00g [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.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Pieczarkowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 27%, Pieczarka uprawna świeża 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%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 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, nasiona sezamu i orzechy.]</p> <p>3. Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</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 owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</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. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-03-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Połędwica drobiowa RW 120.00g [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>5. Papryka czerwona 80.00g</p>	<p>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%</p> <p>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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1%</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. 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.]</p> <p>3. Ogórek kwaszony 80.00g</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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 6 - Piątek, 2026-03-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 2. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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 6. Jabłko 150300.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Koperkowa z ryżem zabelana rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 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], Koper ogrodowy 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Śledź w śmietanie (ryba) 250.00g 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 bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 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: 7 - Sobota, 2026-03-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 105.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4% Rzodkiewka 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Kalafiorowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki 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% Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 80%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Salatka z ogórka kiszzonego RW 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4% Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] Polędwica 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.] Salata 20300.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-03-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] Szynka chłopska RW 50.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Salata 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Szpinak gotowany bez glutenu rw 150.00g składniki: Szpinak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] Łopatką pieczoną RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzową 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.] Ogórek 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-03-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian 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 rolada schabowa RW 120.00g [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. Sałata 50.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwas cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian 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. Szyunka 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. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-03-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] Szynka z tłuszczkiem RW 120.00g [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.] Banan 150.00g Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczycy, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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.] Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Papryka czerwona 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-03-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	263.9	661.5	386.6	68	1380.2	69
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1113.6	2776	1627.9	285.7	5803.5	69
Białko [g]	10%	42.46	7.5	31.5	22.6	4.5	66.2	156
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.2	24.3	9.5	2.7	40.9	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.1	8.1	4.9	1.6	15.8	738
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.9	0	0.8	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.7	0	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	108.2	0	10.8	119	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	51.76	84.26	55.89	6.34	198.27	72
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.26	12.58	6.12	5.53	26.51	48
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.86	10.38	6.74	0	23	204
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.37
Sód [mg]	10%	1500	471.66	713.75	555.18	51.3	1791.9	119
Potas [mg]	10%	3500	90.49	2234.28	118.03	164.7	2607.51	75
Wapń [mg]	10%	875	16.73	123.4	23.35	139.05	302.54	35
Fosfor [mg]	10%	580	16.59	474.15	10.92	99.9	601.57	104
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	150.84	6.54	13.5	178.87	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.37	4.49	0.64	0.13	5.65	87
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.3	67.79	76.76	0	216.85	77
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	1.34	0.05	0.03	1.52	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.45	0.01	0.03	0.51	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.52	0.01	0.16	0.72	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	8.26	0.12	0.11	8.63	150
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	38.33	5.55	0	46.77	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.31	1.98	1.54	0.14	4.47	133

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-03-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	410.6	641.9	288	68	1408.6	71
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1726.9	2709.6	1215.7	285.7	5938.1	71
Białko [g]	10%	42.46	22.4	35.6	7.7	4.5	70.4	166
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.8	10.5	4.2	2.7	29.3	39
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.9	2.3	1.1	1.6	9	424
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.3	0	0.8	1.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1	0	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	50.9	0	10.8	61.7	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	57.15	106.37	57.55	6.34	227.43	83
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.18	17.65	7.69	5.53	36.07	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.14	10.58	5.86	0	23.59	210
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.09
Sód [mg]	10%	1500	1712.47	758.5	977.23	51.3	3499.51	233
Potas [mg]	10%	3500	183.8	2352.11	72.03	164.7	2772.65	79
Wapń [mg]	10%	875	15.21	126.85	18.84	139.05	299.96	34
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	488.31	19.48	99.9	630.03	108
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	175.54	33.14	13.5	232.29	76
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	5.44	0.5	0.13	6.74	104
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	91.8	77.69	0	323.4	114
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	1.9	0	0.03	3.56	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.5	0	0.03	0.57	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.49	0.01	0.16	0.76	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	16.41	0.13	0.11	17.75	309
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	55.08	1.44	0	108.36	321
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.75	2.1	2.71	0.14	8.74	259

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-03-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	580	630.3	369.9	68	1648.4	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2427.3	2656.1	1553.7	285.7	6923	83
Białko [g]	10%	42.46	27.9	31.9	14.2	4.5	78.7	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.4	12.4	12.5	2.7	55.2	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.9	1.8	4.1	1.6	16.5	772
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	4.3	5.4	0	0.8	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1	3.4	0	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	356.4	52.2	0	10.8	419.4	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	58.75	104.77	52.93	6.34	222.8	80
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.68	24.63	1.81	5.53	36.67	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.14	14.45	5.86	0	27.47	245
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.69
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.83
Sód [mg]	10%	1500	1304.86	254.68	2525.1	51.3	4135.95	275
Potas [mg]	10%	3500	315.47	2648.67	71.77	164.7	3200.62	92
Wapń [mg]	10%	875	61.74	147.45	18.89	139.05	367.14	42
Fosfor [mg]	10%	580	224.29	530.85	19.47	99.9	874.53	151
Magnez [mg]	10%	303.75	21.99	169.46	33.18	13.5	238.13	78
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.83	3.99	0.51	0.13	7.48	116
Witamina A [µg]	25%	282.5	378.3	111.84	77.69	0	567.84	202
Witamina D [µg]	10%	10	2.35	0	0.67	0.04	3.07	31
witamina E [mg]	30%	4.5	2.18	3.11	0	0.03	5.33	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.56	0	0.03	0.68	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.45	0.01	0.16	1.22	245
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.14	16.79	0.13	0.11	18.18	316
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	67.1	1.44	0	120.38	357
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.62	0.7	7.01	0.14	10.33	307

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-03-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	275.2	991.4	386.6	68	1721.4	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1161.2	4149.8	1627.9	285.7	7224.8	87
Białko [g]	10%	42.46	8	28.5	22.6	4.5	63.8	150
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.3	45.6	9.5	2.7	62.2	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.1	7.9	4.9	1.6	15.6	732
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	15.5	0	0.8	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.9	0	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	10.8	87.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	54.26	123.63	55.89	6.34	240.14	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1.87	13.62	6.12	5.53	27.15	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.56	13.88	6.74	0	27.19	241
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.2
Sód [mg]	10%	1500	491.71	226.28	555.18	51.3	1324.48	88
Potas [mg]	10%	3500	60.5	1730.6	118.03	164.7	2073.85	59
Wapń [mg]	10%	875	16.65	115.4	23.35	139.05	294.46	34
Fosfor [mg]	10%	580	9.46	523.06	10.92	99.9	643.35	111
Magnez [mg]	10%	303.75	6.24	126.96	6.54	13.5	153.25	50
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	6.38	0.64	0.13	7.7	118
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	31.03	76.76	0	180.17	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.47	0.67	0.04	2.86	29
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	3.43	0.05	0.03	3.67	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.69	0.01	0.03	0.76	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.7	0.01	0.16	0.91	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	9.22	0.12	0.11	9.56	166
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	18.62	5.55	0	27.1	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.36	0.62	1.54	0.14	3.31	98

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-03-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	276.8	801.1	261.9	68	1407.9	70
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1167.2	3373.3	1105.1	285.7	5931.4	70
Białko [g]	10%	42.46	7.9	46.6	7.7	4.5	66.9	158
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.5	19.4	4.2	2.7	31	41
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.2	3.9	1.1	1.6	7.9	371
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9	0	0.8	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.8	0	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	54.43	117.01	51.04	6.34	228.84	84
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.5	15.97	1.18	5.53	27.19	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.94	14.53	5.86	0	27.35	243
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.8
Sód [mg]	10%	1500	473.1	574.37	977.1	51.3	2075.89	138
Potas [mg]	10%	3500	184.09	2798.92	71.77	164.7	3219.49	92
Wapń [mg]	10%	875	15.29	122.74	18.89	139.05	295.99	34
Fosfor [mg]	10%	580	22.35	558.38	19.47	99.9	700.11	120
Magnez [mg]	10%	303.75	10.14	176.05	33.18	13.5	232.87	76
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	5.8	0.51	0.13	7.11	109
Witamina A [μg]	25%	282.5	153.89	712.27	77.69	0	943.87	334
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.94	0	0.03	5.59	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.42	0	0.03	1.49	299
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.57	0.01	0.16	0.83	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	13.65	0.13	0.11	14.99	260
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	62	1.44	0	115.28	342
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.31	1.59	2.71	0.14	5.18	154

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-03-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	67680	701.9	413.7	68	68863.7	3480
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	285573.1	2941.7	1739.2	285.7	290539.9	3480
Białko [g]	10%	42.46	572.5	23.6	18.9	4.5	619.7	1460
Tłuszcz [g]	10%	76.97	568.9	29.1	13	2.7	613.8	798
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	71.4	7.8	3.8	1.6	84.7	3962
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	13.5	11.3	3.9	0.8	29.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	121.8	2.8	0.7	0	125.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	63	324	10.8	397.8	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	16423.58	91.03	58.09	6.34	16579.06	6064
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	13124.62	20.1	7.69	5.53	13157.96	24064
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2712.2	9.74	5.86	0	2727.81	24247
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.2
Sód [mg]	10%	1500	3741.07	847.27	1104.13	51.3	5743.78	382
Potas [mg]	10%	3500	181465.04	1710.69	191.73	164.7	183532.17	5244
Wapń [mg]	10%	875	6143.13	177.84	61.14	139.05	6521.17	745
Fosfor [mg]	10%	580	12189.43	415.62	203.08	99.9	12908.04	2226
Magnez [mg]	10%	303.75	4066.05	115.23	43.94	13.5	4238.72	1395
Żelazo [mg]	10%	6.5	406.39	4.25	2.48	0.13	413.27	6357
Witamina A [μg]	25%	282.5	10451.99	152.55	281.7	0	10886.25	3854
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	12.12	2.2	0.04	15.04	150
witamina E [mg]	30%	4.5	516.21	2.18	0.51	0.03	518.94	11532
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	40.92	0.32	0.05	0.03	41.33	8269
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	33.24	0.41	0.47	0.16	34.3	6860
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	217.86	5.67	0.18	0.11	223.84	3893
Witamina C [mg]	55%	33.75	6230.69	30.09	1.44	0	6262.23	18554
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	10.39	2.35	3.06	0.14	14.35	426

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-03-28

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	366.7	737.8	3213.4	68	4385.9	221
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1544.2	3089.1	13475.5	285.7	18394.7	221
Białko [g]	10%	42.46	20.2	26.2	262.8	4.5	313.8	740
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.7	33.1	40.7	2.7	85.2	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.3	7.3	8.4	1.6	21.6	1012
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.7	1.8	0.8	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.5	25.5	0	30.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	77.7	0	10.8	88.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	55.22	88.8	579.51	6.34	729.88	266
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.46	9.18	183.88	5.53	204.06	373
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.72	10.21	261.28	0	278.23	2474
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	23.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.79
Sód [mg]	10%	1500	542.5	1368.57	1201.74	51.3	3164.12	210
Potas [mg]	10%	3500	116.22	2215.87	24482.29	164.7	26979.09	770
Wapń [mg]	10%	875	22.65	83.84	4390.73	139.05	4636.29	531
Fosfor [mg]	10%	580	10.55	412.26	3836.73	99.9	4359.45	752
Magnez [mg]	10%	303.75	6.35	162.62	1646.52	13.5	1829	602
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.63	4.22	128.11	0.13	133.11	2048
Witamina A [µg]	25%	282.5	76.51	87.17	2046.75	0	2210.43	783
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0.04	2.01	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	2.76	61.1	0.03	63.95	1421
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.76	7.3	0.03	8.11	1624
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.48	15.35	0.16	16.01	3203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	7.95	37.96	0.11	46.15	802
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.4	36.76	1187.55	0	1229.72	3644
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.5	3.8	3.33	0.14	7.91	234

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-03-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	413	668.1	371.9	68	1521.2	77
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1732.5	2804.4	1562.3	285.7	6385.1	77
Białko [g]	10%	42.46	19.3	37.3	14	4.5	75.2	178
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16	24.3	12.5	2.7	55.5	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.2	4.8	4.1	1.6	19.8	927
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.6	0	0.8	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.3	0	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	10.8	127.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	50.98	79.66	53.65	6.34	190.65	70
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1.63	6.91	2.89	5.53	16.98	31
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.13	9.39	5.86	0	21.4	191
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.78
Sód [mg]	10%	1500	742.74	515.04	2019.66	51.3	3328.76	222
Potas [mg]	10%	3500	60.79	1968.63	90.49	164.7	2284.62	66
Wapń [mg]	10%	875	376.73	189.59	16.73	139.05	722.12	83
Fosfor [mg]	10%	580	9.48	506.03	16.59	99.9	632.01	109
Magnez [mg]	10%	303.75	6.27	174.58	7.98	13.5	202.34	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	7.06	0.37	0.13	8.11	125
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	107.63	72.3	0	252.31	90
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.07	0.67	0.04	2.46	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	4.65	0.08	0.03	4.92	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.48	0.01	0.03	0.55	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.68	0.02	0.16	0.91	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	9.6	0.13	0.11	9.94	173
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	64.58	2.88	0	70.38	209
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.06	1.43	5.61	0.14	8.32	247

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-03-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	459.3	590.9	424.6	68	1542.9	77
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1930.1	2485	1784.7	285.7	6485.8	77
Białko [g]	10%	42.46	29.3	31.5	24.7	4.5	90.2	212
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.2	17.1	13.3	2.7	48.3	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.2	1.8	5.7	1.6	14.4	675
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.3	0	0.8	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.4	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.2	0	10.8	63	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	54.46	82.7	54.52	6.34	198.03	72
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.57	14.27	3.83	5.53	26.21	48
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.33	10.11	6.37	0	22.82	203
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	24.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.72
Sód [mg]	10%	1500	2331.31	586.3	2024.7	51.3	4993.62	332
Potas [mg]	10%	3500	60.5	2192.03	203.53	164.7	2620.78	76
Wapń [mg]	10%	875	16.65	99.09	12.41	139.05	267.21	30
Fosfor [mg]	10%	580	9.46	479.85	15.15	99.9	604.37	105
Magnez [mg]	10%	303.75	6.24	153.97	7.98	13.5	181.69	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	3.44	0.58	0.13	4.7	72
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.37	72.84	81.3	0	226.52	81
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	2.8	0.68	0.03	3.67	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.41	0.04	0.03	0.51	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.37	0.02	0.16	0.6	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	15.96	0.68	0.11	16.85	294
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	41.36	8.27	0	52.57	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.47	1.62	5.62	0.14	12.48	370

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-03-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	408.5	552.1	286.3	68	1315.1	66
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1725.9	2318.8	1207.6	285.7	5538.2	66
Białko [g]	10%	42.46	9.3	30.3	8.2	4.5	52.4	123
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.8	17.7	4.6	2.7	29.8	39
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.3	5.1	1.2	1.6	9.2	434
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.4	0	0.8	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1	0.2	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	86.42	73.53	56.5	6.34	222.81	82
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	29.17	18.81	4.54	5.53	58.07	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.89	11.44	7.17	0	27.52	245
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	1500	496.05	809.94	491.1	51.3	1848.41	123
Potas [mg]	10%	3500	736.78	2055.12	184.09	164.7	3140.7	90
Wapń [mg]	10%	875	20.51	123.45	15.29	139.05	298.32	34
Fosfor [mg]	10%	580	42.15	386.61	22.35	99.9	551.02	95
Magnez [mg]	10%	303.75	52.53	119.38	10.14	13.5	195.56	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.12	4.77	0.65	0.13	6.7	103
Witamina A [μg]	25%	282.5	91.42	39.88	153.89	0	285.2	100
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	0.9	1.62	0.03	3.52	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	1.04	0.02	0.03	1.19	239
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.15	0.38	0.08	0.16	0.78	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.31	10.25	1.08	0.11	12.78	222
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.35	23.93	51.84	0	90.12	268
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.37	2.24	1.36	0.14	4.62	137

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	8519.5	430
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	35916.4	430
Białko [g]	10%	42.46	149.7	353
Tłuszcz [g]	10%	76.97	105.1	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.5	1005
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	150.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	1903.79	696
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1361.69	2490
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	320.64	2850
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1500	3190.64	212
Potas [mg]	10%	3500	23243.15	664
Wapń [mg]	10%	875	1400.52	160
Fosfor [mg]	10%	580	2250.45	388
Magnez [mg]	10%	303.75	768.27	253
Żelazo [mg]	10%	6.5	60.06	924
Witamina A [µg]	25%	282.5	1609.28	570
Witamina D [µg]	10%	10	3.4	34
witamina E [mg]	30%	4.5	61.47	1366
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	5.57	1116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	5.7	1141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	37.87	659
Witamina C [mg]	55%	33.75	812.29	2407
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.97	237