

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna dorośli 11-17.05.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-05-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-05-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 97%, 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. Kiełbasa krakowska RW 50.00g [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. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. Pomidor 80.00g 	<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 ziołowy 0%, Sól biała 0% 2. Leczo 2016 250.00g składniki: Cukinia 30%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 20%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. 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.] 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. Sałata 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-05-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza jęczmienna perłowa 13% 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 szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, białko sojowe, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 5. Pomidor 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Gulaszowa diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatkowa 15%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0% 2. Makaron z sosem truskawkowo jogurtowym RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Makaron pszenny bezjajeczny RW 22% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Truskawki mrożone 13%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Cukier 3%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1% 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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. 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: 3 - Środa, 2026-05-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: mleko 2% tłaciate 87%, Kasza manna (pszenica) 13% 2. drożdżówka z owocami 100.00g 3. Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 4. Banan 150.00g 5. Pomidor 80.00g 6. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (jaja) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, butki pszenne zwykłe 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. 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. Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-05-14

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 87%, Płatki owsiane 13% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szynga z piersi kurczaka 80.00g 5. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0% 2. Risotto z mięsem i warzyw RW 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kasza jęczmienna perłowa 29%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 4%, Fasolka szparagowa mrożona 4%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Papryka czerwona 2%, Por 2% 3. Sos beszamelowy RW 100.00g składniki: mleko 2% łąciate 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 13%, Masło śmietankowe (mleko) 7%, Gałka muszkatołowa 1% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Surówka z pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100% 6. Mandarynki 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-05-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 300.00g 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. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2% 2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. 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. 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 krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-05-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaciąte 97%, 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. Szyńka 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] 5. Sałata 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 400.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, Seler korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Kopytka z bułką i masłem RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 65%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 22%, Mąka Ziemniaczana RW 6%, Masło ekstra (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, bułka tarta 2% 3. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.] 4. Kompot z owoców mrożonych 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. Szyńka 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 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Sałata 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-05-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, białko sojowe, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.]</p> <p>4. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p> <p>6. 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. Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>4. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1%</p> <p>5. 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. 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 chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</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: 8 - Poniedziałek, 2026-05-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jęczmienne na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jęczmienne 13% 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. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 60.00g 5. Ser żółty Gouda RW 60.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 6. Jabłko 200.00g 7. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Kalafiorowa zabelana 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% 2. Pulpet drobiowy pieczony RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Surówka z pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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.] 4. Sałata 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-05-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyzka drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Pomidor 80.00g 5. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Krem zielonego groszku zabieleny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 30%, Groszek konserwowy zielony RW 13% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Marchew 8%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Masło ekstra (mleko) 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz zieleny 0% 2. Pierogi z serem twarogowym 2016 300.00g 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. Sałatka z ogórka kiszzonego RW 150.00g składniki: Ogórek kiszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4% 4. 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. 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. 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Środa, 2026-05-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciatae 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. 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. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. 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>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-05-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	645.7	540.2	356.5	81	1623.5	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2712.7	2268.9	1505.2	340.8	6827.7	82
Białko [g]	10%	42.46	25.7	20.4	8	5.8	60	142
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.4	17	6.4	2.7	49.6	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.2	4.3	1	1.6	15.1	710
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	4.8	0	0.8	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	1.2	0	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	26.7	0	10.8	164.4	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	85.3	82.01	68.56	8.37	244.25	89
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.98	27.61	8.78	5.67	63.05	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.84	11.45	3.91	0	20.21	180
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.97
Sód [mg]	10%	1500	1029.85	322.93	434.53	85.05	1872.37	126
Potas [mg]	10%	3500	251.27	2067.27	61.05	270	2649.59	76
Wapń [mg]	10%	875	23.62	122.76	16.68	229.5	392.57	45
Fosfor [mg]	10%	580	88.47	292.09	9.49	164.7	554.75	95
Magnez [mg]	10%	303.75	10.26	117.97	6.23	22.95	157.41	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.17	4.8	0.53	0.13	6.64	102
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	875.22	72.37	1.12	1030.02	365
Witamina D [µg]	10%	10	1.28	0.31	0.67	0.04	2.31	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.86	1.72	0.15	0.03	2.76	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.6	0.01	0.05	0.73	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.21	0.38	0.03	0.27	0.91	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	7.18	0.09	0.17	8.16	142
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	45.31	2.92	0.67	57.19	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.86	0.89	1.2	0.23	4.68	138

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-05-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	847.4	756.6	464.5	68	2136.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3563.7	3183.4	1953.8	285.7	8986.8	107
Białko [g]	10%	42.46	26.7	25	14.5	4.5	70.9	167
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.6	22.9	14.7	2.7	67.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.4	5.2	3.9	1.6	20.2	949
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	11.2	0	0.8	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	3.8	0	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	40.1	0	10.8	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	126.42	116.47	70.45	6.34	319.69	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.64	28.41	9.41	5.53	67	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.99	7.7	3.91	0	18.61	165
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.46
Sód [mg]	10%	1500	1587.52	257.9	1982.53	51.3	3879.26	258
Potas [mg]	10%	3500	693.83	988.83	61.05	164.7	1908.42	55
Wapń [mg]	10%	875	393.85	78.85	16.68	139.05	628.43	72
Fosfor [mg]	10%	580	376.66	222.37	9.49	99.9	708.44	122
Magnez [mg]	10%	303.75	64.79	62.77	6.23	13.5	147.3	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.52	2.41	0.53	0.13	4.61	70
Witamina A [µg]	25%	282.5	78.72	41.64	72.37	0	192.74	69
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.38	0.67	0.04	1.83	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.67	2.32	0.15	0.03	3.18	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.2	0.44	0.01	0.03	0.69	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.55	0.29	0.03	0.16	1.06	212
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.07	3.92	0.09	0.11	6.21	108
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.73	24.98	2.92	0	34.64	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.4	0.71	5.5	0.14	9.69	288

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-05-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	869.8	833	357.5	81	2141.4	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3675.8	3490.7	1509.5	340.8	9017	108
Białko [g]	10%	42.46	33.7	29.7	8.1	5.8	77.3	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.3	35	6.4	2.7	58.5	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.4	8.8	1	1.6	17.9	838
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	12.7	0	0.8	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	3.8	0	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	119.8	0	10.8	130.6	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	154.41	105.84	68.62	8.37	337.26	123
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	53.46	21.26	8.33	5.67	88.73	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6	12.15	3.64	0	21.8	193
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.4
Sód [mg]	10%	1500	517.47	574.49	938.89	85.05	2115.9	141
Potas [mg]	10%	3500	778.05	2280.17	72.03	270	3400.25	97
Wapń [mg]	10%	875	20.7	99.96	18.84	229.5	369	41
Fosfor [mg]	10%	580	75.6	434.06	19.48	164.7	693.84	119
Magnez [mg]	10%	303.75	56.79	132.13	33.14	22.95	245.02	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.22	4.46	0.5	0.13	6.33	98
Witamina A [µg]	25%	282.5	23.92	70.92	77.69	1.12	173.67	61
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.83	0.67	0.04	1.55	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.99	2.5	0	0.03	3.53	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.78	0	0.05	0.97	194
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.16	0.54	0.01	0.27	1	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.56	8.02	0.13	0.17	9.91	172
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.35	27.86	1.44	0.67	44.33	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.43	1.59	2.6	0.23	5.28	157

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-05-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	762.7	784.7	667.4	68	2282.9	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3216.6	3299.7	2797	285.7	9599.2	116
Białko [g]	10%	42.46	39.6	18.3	31.4	4.5	94.1	221
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.9	22.1	29.8	2.7	71.7	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	4.4	17.2	1.6	28.8	1346
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.4	5.4	0	0.8	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.8	4.1	0	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	63.8	0	0	10.8	74.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	116.45	135.82	70.21	6.34	328.83	121
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.81	26.9	10.34	5.53	65.59	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.42	15.75	4.14	0	27.31	243
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.62
Sód [mg]	10%	1500	1249.96	259.19	978.49	51.3	2538.95	168
Potas [mg]	10%	3500	956.03	1711.21	203.79	164.7	3035.73	87
Wapń [mg]	10%	875	422.68	121.23	732.36	139.05	1415.33	162
Fosfor [mg]	10%	580	654.1	375.49	15.16	99.9	1144.66	198
Magnez [mg]	10%	303.75	133.64	124.48	7.94	13.5	279.56	92
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.08	4.51	0.58	0.13	8.31	127
Witamina A [μg]	25%	282.5	78.57	74.66	81.3	0	234.54	83
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.45	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.14	4.03	0.68	0.03	5.89	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.37	0.48	0.04	0.03	0.93	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.7	0.29	0.02	0.16	1.2	240
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.73	6.71	0.68	0.11	16.24	283
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.48	44.8	8.27	0	57.56	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.47	0.71	2.71	0.14	6.34	188

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-05-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	651.8	842	556.7	81	2131.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2745.4	3552.3	2335.4	340.8	8974	108
Białko [g]	10%	42.46	32.1	39.1	17.4	5.8	94.5	223
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.5	15.2	23	2.7	58.5	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.4	1.3	6.9	1.6	17.4	814
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	6.9	0	0.8	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.2	0	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	24.5	0	10.8	56.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	94.45	144.36	71.71	8.37	318.9	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	32.28	19.97	8.78	5.67	66.71	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.98	14.6	3.91	0	24.49	218
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.17
Sód [mg]	10%	1500	602.45	289.18	1298.53	85.05	2275.23	152
Potas [mg]	10%	3500	561.6	2428.84	61.05	270	3321.49	95
Wapń [mg]	10%	875	329.4	102.76	16.68	229.5	678.35	78
Fosfor [mg]	10%	580	244.35	408.49	9.49	164.7	827.03	142
Magnez [mg]	10%	303.75	36.45	157.51	6.23	22.95	223.14	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.67	5.04	0.53	0.13	6.39	98
Witamina A [µg]	25%	282.5	80.09	673.21	72.37	1.12	826.81	292
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.11	0.67	0.04	1.56	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.66	3.14	0.15	0.03	3.99	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.61	0.01	0.05	0.81	164
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.46	0.43	0.03	0.27	1.21	242
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.47	7.5	0.09	0.17	8.25	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.55	38.56	2.92	0.67	49.72	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.67	0.8	3.6	0.23	5.68	168

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-05-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	646.6	896.8	356.5	68	1968	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2719.9	3784.3	1505.2	285.7	8295.2	99
Białko [g]	10%	42.46	33.6	23.7	8	4.5	70	165
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.6	13.6	6.4	2.7	43.4	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.7	7.2	1	1.6	18.6	872
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.8	0	0.8	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.8	0	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	42.8	0	10.8	53.6	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.75	180.14	68.56	6.34	338.8	124
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.05	30.69	8.78	5.53	65.06	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.6	20.81	3.91	0	29.33	261
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.61
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.53
Sód [mg]	10%	1500	2091.04	315.95	434.53	51.3	2892.83	192
Potas [mg]	10%	3500	60.38	2196.45	61.05	164.7	2482.59	72
Wapń [mg]	10%	875	10.84	205.77	16.68	139.05	372.35	43
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	408.98	9.49	99.9	527.83	92
Magnez [mg]	10%	303.75	4.05	131.77	6.23	13.5	155.56	50
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.31	6.09	0.53	0.13	7.08	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	80.45	72.37	0	225.2	80
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.16	0.67	0.04	1.55	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	2.8	0.15	0.03	3.13	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.57	0.01	0.03	0.64	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.43	0.03	0.16	0.68	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	6.24	0.09	0.11	6.55	115
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	41.47	2.92	0	47.32	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.8	0.87	1.2	0.14	7.23	214

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-05-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	627.8	844.2	357.5	68	1897.6	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2632.3	3549.4	1509.5	285.7	7977.2	96
Białko [g]	10%	42.46	18.6	38.5	8.1	4.5	69.9	165
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.2	27.7	6.4	2.7	64.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	5.9	1	1.6	16.3	764
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	12.2	0	0.8	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	6.8	0	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	116.5	0	10.8	254.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.98	114.1	68.62	6.34	268.06	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.79	10.96	8.33	5.53	35.63	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	7.91	3.64	0	15.7	139
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.31
Sód [mg]	10%	1500	1749.34	504.64	938.89	51.3	3244.18	217
Potas [mg]	10%	3500	251.94	1016.17	72.03	164.7	1504.85	43
Wapń [mg]	10%	875	29.46	170.71	18.84	139.05	358.07	41
Fosfor [mg]	10%	580	88.51	493.22	19.48	99.9	701.12	120
Magnez [mg]	10%	303.75	12.44	123.06	33.14	13.5	182.14	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.39	6.16	0.5	0.13	8.2	126
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	54.84	77.69	0	213.84	76
Witamina D [µg]	10%	10	1.28	1.4	0.67	0.04	3.4	34
witamina E [mg]	30%	4.5	0.86	4.89	0	0.03	5.79	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.33	0	0.03	0.42	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.21	0.56	0.01	0.16	0.95	192
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	7.06	0.13	0.11	8.01	139
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	32.9	1.44	0	42.62	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.85	1.4	2.6	0.14	8.11	241

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-05-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1127.4	571	356.5	81	2135.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	4749.3	2410.2	1505.2	340.8	9005.6	108
Białko [g]	10%	42.46	37.7	30	8	5.8	81.6	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	29	9.1	6.4	2.7	47.4	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.8	1.4	1	1.6	18.9	885
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	0.6	0	0.8	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.3	0.9	0	0	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	70.4	0	10.8	106.2	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	184.55	97.18	68.56	8.37	358.67	132
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	40.8	25.37	8.78	5.67	80.63	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	11.68	10.33	3.91	0	25.92	231
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.98
Sód [mg]	10%	1500	1217.86	731.53	434.53	85.05	2468.98	165
Potas [mg]	10%	3500	892.49	2360.3	61.05	270	3583.85	102
Wapń [mg]	10%	875	836.98	65.53	16.68	229.5	1148.69	131
Fosfor [mg]	10%	580	452.53	450.19	9.49	164.7	1076.93	186
Magnez [mg]	10%	303.75	90.89	131.17	6.23	22.95	251.25	83
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.28	3.74	0.53	0.13	7.7	119
Witamina A [μg]	25%	282.5	84.53	98.4	72.37	1.12	256.43	91
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.12	0.67	0.04	1.58	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.94	2.04	0.15	0.03	3.17	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.19	0.46	0.01	0.05	0.73	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	0.41	0.03	0.27	1.32	265
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.81	15.09	0.09	0.17	17.18	300
Witamina C [mg]	55%	33.75	10.21	48.84	2.92	0.67	62.66	186
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.38	2.03	1.2	0.23	6.17	182

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-05-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	700	1177.3	482.2	81	2440.5	123
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2950.9	4934.5	2028.6	340.8	10255	123
Białko [g]	10%	42.46	24.4	44.1	19.2	5.8	93.6	221
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.1	51.9	15.1	2.7	86	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.3	14.7	3.7	1.6	25.4	1188
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.2	20.5	3.9	0.8	28.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	8.5	0.7	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	200.6	324	10.8	560.4	187
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.95	137.37	69.1	8.37	332.79	121
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.23	41.24	8.78	5.67	79.92	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.65	8.31	3.91	0	19.87	177
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.41
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.88
Sód [mg]	10%	1500	582.16	1036.13	561.43	85.05	2264.77	151
Potas [mg]	10%	3500	825.17	1130.33	180.75	270	2406.26	69
Wapń [mg]	10%	875	412.6	211.84	58.98	229.5	912.92	104
Fosfor [mg]	10%	580	491.29	554.84	193.09	164.7	1403.93	242
Magnez [mg]	10%	303.75	107.27	106.33	17.03	22.95	253.59	84
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.76	3.78	2.51	0.13	9.2	142
Witamina A [μg]	25%	282.5	83.9	222.15	276.37	1.12	583.55	207
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.89	2.2	0.04	3.87	38
witamina E [mg]	30%	4.5	1.52	5.77	0.66	0.03	7.99	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.34	0.28	0.06	0.05	0.74	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	0.73	0.49	0.27	2.1	422
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.36	3.21	0.14	0.17	4.91	86
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.84	12.58	2.92	0.67	26.02	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	2.87	1.55	0.23	5.66	168

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-05-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	623.1	810.3	352.1	68	1853.6	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2624.6	3392.1	1486.6	285.7	7789.2	93
Białko [g]	10%	42.46	32.1	26.2	7.7	4.5	70.8	167
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	37.3	6.3	2.7	63.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	10.8	1	1.6	21.1	988
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	14.9	0	0.8	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.1	0	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	99.3	0	10.8	110.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	86.83	97.54	67.96	6.34	258.68	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	28.51	24.52	10.27	5.53	68.85	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.02	10.42	4.02	0	18.46	165
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.06
Sód [mg]	10%	1500	573.28	650.55	423.91	51.3	1699.05	112
Potas [mg]	10%	3500	203.21	1734.79	203.79	164.7	2306.5	67
Wapń [mg]	10%	875	6.56	142.79	12.36	139.05	300.77	34
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	368.25	15.16	99.9	498.43	86
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	115.87	7.94	13.5	143.07	47
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	4.71	0.58	0.13	5.78	89
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	48.01	81.3	0	210.61	75
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.66	0.67	0.04	2.05	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.19	0.68	0.03	4.59	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.69	0.04	0.03	0.81	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.51	0.02	0.16	0.73	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	6.3	0.68	0.11	7.78	136
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	28.8	8.27	0	45.36	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.59	1.8	1.17	0.14	4.24	125

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2061.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8672.7	104
Białko [g]	10%	42.46	78.3	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	61.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20	935
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	158.7	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	310.59	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	68.12	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	22.17	197
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	55
Sód [mg]	10%	1500	2525.15	168
Potas [mg]	10%	3500	2659.95	76
Wapń [mg]	10%	875	657.65	75
Fosfor [mg]	10%	580	813.7	140
Magnez [mg]	10%	303.75	203.8	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.02	108
Witamina A [µg]	25%	282.5	394.74	140
Witamina D [µg]	10%	10	2.11	21
witamina E [mg]	30%	4.5	4.4	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.75	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.11	224
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.32	163
Witamina C [mg]	55%	33.75	46.74	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.31	187