

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 10-19.07.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-07-10
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 - Piątek, 2026-07-10			
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka pszenna , cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] 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 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Pomidor 80.00g 5. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 87%, Woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, Cukier 2%	1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Burak 37%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowane, 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 ziarnowy 0%, Sól biała 0% 2. Łazanki z kapustą i pieczarkami rw 350.00g składniki: Kapusta kwaszona 71%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 23%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Jabłko 200.00g 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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 110.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 2 - Sobota, 2026-07-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), 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. Szyńka prasowana RW 80.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 5. Papryka czerwona 80.00g 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]	1. Zupa Ziemniaczana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Ślönina 3%, 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%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0% 2. Forsmak RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatką 32%, Ogórek kwaszony 32%, Papryka czerwona 16%, Kielbasa podlaska RW 10% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 10% 3. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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. Serek topiony RW 100.00g 4. Sałata 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-07-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), 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. Łopatka pieczona RW 50.00g [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.] 5. Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 6. Rzodkiewka 50.00g	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% 2. Udka 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% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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. 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. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-07-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciate 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), 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. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekpól 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, mleko 2% łaciate 16%, Szczypiorek 4% 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 6. Jabłko 150.00g	1. Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Marchew 13%, Ryż biały 11%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0% 2. fileć smażoną w cieście 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, bułka tarta 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 8%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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%, kwasek cytrynowy rw 0% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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. Kielbasa mielonka RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, białko sojowe, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczająca E407, E425, E415, stabilizator: E451i, 452i,E262, E33, przeciwutleniacz: E316,wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten. Oślönka niejadalna] 4. Sałata 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-07-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: mleko 2% tłaciate 87%, Kasza manna (pszenica) 13% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kiełbasa krakowska RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Rzodkiewka 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]	1. Zupa Gulaszowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 21%, Papryka czerwona 9%, Wieprzowina łopatką 9%, Marchew 7%, Pomidory krojone RW 4% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Por 2%, 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 czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, czosnek granulowany 0%, Sól biała 0% 2. Makaron z serem i słoniną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka pszenna) 23%, mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 23%, Słonina 8%, Sól biała 0% 3. Banan 150.00g 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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. Paluszki wieprzowe RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten.] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 6 - Środa, 2026-07-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% ściągane 87%, Woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szyńka z indyka RW 50.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinny(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 6. Sałata 50.00g	1. Zupa Ogórkowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 32%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. stek wieprzowy z cebulką rw 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 63%, Cebula 19%, Smalec 6%, Bułka pszenna wrocławska RW 6% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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. Sałatka z ryżu, pieczonego kurczaka i warzyw z jogurtem RW 190.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 21%, Ryż biały 16%, Kapusta pekińska 16%, Papryka czerwona 11%, Ogórki konserwowe RW 11% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają gorczycę). Produkt może zawierać seler.], Por 8%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Groszek konserwowy zielony RW 5% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Kukurydza konserwowa RW 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, czosnek granulowany 1%, Czosnek 1% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-07-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Ryż biały 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), 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. 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.] 5. Papryka czerwona 80.00g 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]	1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. Fasolka po bretońsku rw 300.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% 3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 4. Jabłko 150.00g	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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. Paszтетowa firmowa RW 100.00g [składniki: Wieprzowe (tłuszcz, skórki), wątroba wieprzowa(11%), woda, kasza manna (pszenica), przyprawy i ekstrakty przypraw, maltodekstryna, dekstroza, sól, emulgator E472, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 8 - Piątek, 2026-07-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2% 2. drożdżówka z owocami 100.00g 3. 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)] 4. Bułka pszenna wrocławska RW 60.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 5. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 6. Rzodkiewka 50.00g	1. Zupa grochówka RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Woda wodociągowa 30%, Fasola biała nasiona suche 10%, Marchew 7%, Kielbasa podlaska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 2%, Słonina 2%, Kielbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Przyprawa w płynie RW 1% [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 ziółowy 0% 2. ryba smażona RW 80.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 75%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 80.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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), 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)] 3. pasta z jajek rw 153.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 33%, makaron pełnoziarnisty bezjajeczny rw 20% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Woda wodociągowa 20%, Ser żółty Gouda RW 20% [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka], majonez kielecki 7%, Szcypiorek 2% 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 9 - Sobota, 2026-07-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki owsiane na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki owsiane 12% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), 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. Szynka 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.] 5. Papryka czerwona 80.00g 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]	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% 2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 80.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 80%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Sos koperkowy rw 100.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 4%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Przyprawa Jarzynka 0% 5. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 6. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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. Serek topiony RW 50.00g 4. Kielbasa szynkowa RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 5. Ogórek 80.00g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-07-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 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.] - 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)] - Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g - 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] - Rzodkiewka 50.00g	- Zupa Koperkowa z ryżem zabieleną 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% - 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% - 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% - Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	- Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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.] - Salata 50.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2026-07-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	622.7	648.3	380	90.7	1741.8	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2611.5	2729.9	1595.1	381	7317.7	88
Białko [g]	10%	42.46	33.4	17.8	18.6	6.1	76	179
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.4	14.3	13.6	3.6	59	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	16.9	1.6	4	2.1	24.7	1158
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	4.3	1.1	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.9	0.8	0.1	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	356.4	14.4	370.8	124
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	61.32	119.65	48.46	8.46	237.9	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.92	39.94	6.29	7.38	74.54	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.58	15.3	5.71	0	22.59	201
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.33
Sód [mg]	10%	1500	880.7	988.39	543.51	68.4	2481.01	166
Potas [mg]	10%	3500	203.15	1452.83	238.45	219.6	2114.04	61
Wapń [mg]	10%	875	583.11	188.46	65.46	185.4	1022.44	117
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	182.69	210.54	133.2	541.55	93
Magnez [mg]	10%	303.75	5.98	74.8	17.21	18	116	39
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	5.61	2.76	0.18	8.93	137
Witamina A [μg]	25%	282.5	13.8	57.63	232.12	0	303.56	107
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	2.35	0.05	3.08	32
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.25	0.56	0.04	3.54	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.27	0.06	0.04	0.42	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.31	0.51	0.22	1.07	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	2.05	0.16	0.15	3.05	54
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	34.58	4.63	0	47.49	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.44	2.74	1.5	0.19	6.2	183

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2026-07-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	778.7	906.6	422.7	90.7	2198.8	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3285.1	3797.8	1771.9	381	9235.9	111
Białko [g]	10%	42.46	37.4	28.8	16.3	6.1	88.7	209
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	39.9	17.5	3.6	78.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	10.4	5.5	2.1	26	1219
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	14.9	0	1.1	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	4.1	0	0.1	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	61.1	0	14.4	94.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	121.56	113.32	52.41	8.46	295.77	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.21	16.78	10.7	7.38	56.08	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.28	10.88	5.22	0	22.38	199
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.22
Sód [mg]	10%	1500	2358.52	742.04	1192.77	68.4	4361.74	291
Potas [mg]	10%	3500	567.47	1540.46	60.88	219.6	2388.42	68
Wapń [mg]	10%	875	303.16	80.02	16.68	185.4	585.27	67
Fosfor [mg]	10%	580	259.57	431.66	9.48	133.2	833.92	144
Magnez [mg]	10%	303.75	46.07	138.63	6.23	18	208.94	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.35	4.26	0.53	0.18	6.34	98
Witamina A [μg]	25%	282.5	88.35	78.6	4.87	0	171.82	61
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.56	0.67	0.05	2.01	21
witamina E [mg]	30%	4.5	1.85	2.55	0.15	0.04	4.6	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.73	0.01	0.04	0.95	192
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.47	0.43	0.03	0.22	1.17	237
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.64	7.91	0.09	0.15	9.8	172
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.01	42.44	2.92	0	98.37	292
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.55	2.06	3.31	0.19	10.9	323

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2026-07-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	505.9	666.7	477.5	90.7	1740.9	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2130.9	2799.1	2003.8	381	7314.9	89
Białko [g]	10%	42.46	20.6	36.1	22.5	6.1	85.4	201
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.4	24.2	18.6	3.6	59.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	4.8	5.8	2.1	17	795
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	11	0	1.1	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	5.8	0	0.1	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.2	116.5	0	14.4	309.1	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.91	80.28	57.42	8.46	224.09	81
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.69	15.49	6.56	7.38	36.13	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.9	8.49	4.95	0	18.34	163
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.98
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.16
Sód [mg]	10%	1500	1859.72	505.6	1659.69	68.4	4093.42	274
Potas [mg]	10%	3500	172.61	1714.36	90.58	219.6	2197.16	63
Wapń [mg]	10%	875	42.2	164.66	16.68	185.4	408.94	47
Fosfor [mg]	10%	580	109.56	474.34	16.59	133.2	733.7	127
Magnez [mg]	10%	303.75	11.27	151.37	7.94	18	188.6	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.67	6.19	0.36	0.18	8.41	130
Witamina A [µg]	25%	282.5	119.92	75.84	4.8	0	200.57	71
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	1.07	0.67	0.05	3.31	34
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	4.43	0.08	0.04	4.84	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.42	0.01	0.04	0.53	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.26	0.61	0.02	0.22	1.12	226
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.14	8.85	0.13	0.15	9.27	161
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	45.5	2.88	0	53.02	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.16	1.4	4.61	0.19	10.23	303

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2026-07-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	715.6	740.9	448	97.2	2001.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3020.8	3112.1	1875.9	409	8418	101
Białko [g]	10%	42.46	33.2	28.4	18	6.9	86.7	204
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.9	25.7	20.6	3.2	63.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7	2.7	7	1.9	18.7	877
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	9.8	0	1	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	5.5	0	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	79.6	0	12.9	94	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.74	103.64	50.16	10.04	281.6	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	44.02	23.17	6.02	6.8	80.02	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.8	9.77	5.22	0	21.79	194
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.25
Sód [mg]	10%	1500	1184.03	342.84	1984.77	102.06	3613.71	241
Potas [mg]	10%	3500	245.36	1522.06	60.88	324	2152.31	61
Wapń [mg]	10%	875	44.48	109.49	16.68	275.4	446.07	51
Fosfor [mg]	10%	580	39.69	425.44	9.48	197.64	672.26	116
Magnez [mg]	10%	303.75	9.84	109.92	6.23	27.54	153.54	50
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.29	0.53	0.16	4.57	70
Witamina A [µg]	25%	282.5	14.6	44.91	4.87	1.35	65.74	23
Witamina D [µg]	10%	10	0.68	0.18	0.67	0.04	1.58	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.58	4.07	0.15	0.03	4.84	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.31	0.01	0.06	0.45	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.32	0.03	0.33	0.77	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.28	11.01	0.09	0.21	11.6	202
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.76	26.95	2.92	0.81	39.44	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.28	0.95	5.51	0.28	9.03	268

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2026-07-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	789	1100	447.6	90.7	2427.4	124
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3318.9	4612.3	1877.5	381	10189.9	124
Białko [g]	10%	42.46	26.9	36.1	22.6	6.1	91.9	215
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.3	46.4	17.7	3.6	93	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.6	14.1	9.7	2.1	34.6	1620
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	21.7	0	1.1	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5	0	0.1	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.9	0	14.4	66.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	116.3	139.2	52.08	8.46	316.06	116
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.54	48.15	7.49	7.38	81.57	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.86	9.81	5.45	0	21.13	187
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.55
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.93
Sód [mg]	10%	1500	1268.17	442	1311.93	68.4	3090.51	206
Potas [mg]	10%	3500	148.25	1412.9	203.62	219.6	1984.38	56
Wapń [mg]	10%	875	24.97	53.11	12.36	185.4	275.85	31
Fosfor [mg]	10%	580	42.04	195.9	15.15	133.2	386.31	67
Magnez [mg]	10%	303.75	11.78	98.01	7.94	18	135.74	45
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.9	2.63	0.58	0.18	4.3	67
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.72	66.72	13.8	0	88.24	32
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.4	0.67	0.05	1.8	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.03	3.58	0.68	0.04	4.34	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.47	0.04	0.04	0.6	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.37	0.02	0.22	0.64	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.36	4.74	0.68	0.15	5.94	104
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	40.03	8.27	0	52.94	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.52	1.22	3.64	0.19	7.72	229

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2026-07-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	720	738.7	474.3	81.6	2014.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3024	3102.7	2003.3	342.9	8473.1	101
Białko [g]	10%	42.46	32.9	23.9	19.4	5.5	81.8	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.8	25.2	6.6	3.2	61.9	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.9	7.8	2.1	1.9	26.9	1258
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.6	0.1	1	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.8	0.3	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	45.8	20.8	12.9	79.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	89.15	109.24	88.54	7.61	294.55	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.5	27.81	9.04	6.64	62	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.99	10.77	8.7	0	24.47	217
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.17
Sód [mg]	10%	1500	1278.14	597.91	672.09	61.56	2609.71	174
Potas [mg]	10%	3500	60.41	2244.84	311.89	197.64	2814.79	81
Wapń [mg]	10%	875	371.43	105.12	33.48	166.86	676.9	77
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	340.78	151.79	119.88	621.91	108
Magnez [mg]	10%	303.75	4.27	137.58	26.7	16.2	184.76	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.33	5.54	1.01	0.16	7.06	108
Witamina A [μg]	25%	282.5	4.87	62.15	30.83	0	97.86	35
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.39	0.67	0.04	1.79	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	0.91	0.66	0.03	1.76	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.64	0.07	0.04	0.77	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.39	0.1	0.2	0.74	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	7.16	4.96	0.13	12.36	215
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	34.95	18.5	0	56.38	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.55	1.66	1.86	0.17	6.52	194

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2026-07-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	775	1034.4	536.9	90.7	2437.1	123
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3269.6	4353.3	2241.8	381	10245.9	123
Białko [g]	10%	42.46	36.5	48.8	18.9	6.1	110.4	260
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17	19.5	30.1	3.6	70.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.8	1.9	10.3	2.1	21.3	996
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	5.5	0	1.1	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	4.9	0	0.1	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	0	0	14.4	33.1	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	122.03	184.09	49.95	8.46	364.54	133
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.1	33.95	6.56	7.38	69	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.28	36.84	4.95	0	48.07	427
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.53
Sód [mg]	10%	1500	2359.96	733.11	422.37	68.4	3583.84	239
Potas [mg]	10%	3500	553.79	3361.44	90.58	219.6	4225.42	121
Wapń [mg]	10%	875	299.56	363.58	16.68	185.4	865.22	99
Fosfor [mg]	10%	580	272.17	950.56	16.59	133.2	1372.53	237
Magnez [mg]	10%	303.75	42.83	373.44	7.94	18	442.22	146
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.17	14.93	0.36	0.18	16.65	257
Witamina A [µg]	25%	282.5	88.35	65.79	4.8	0	158.94	56
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0	0.67	0.05	1.45	15
witamina E [mg]	30%	4.5	1.84	3.56	0.08	0.04	5.53	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	1.3	0.01	0.04	1.49	299
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.46	0.59	0.02	0.22	1.3	262
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.58	6.87	0.13	0.15	8.74	153
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.01	39.47	2.88	0	95.36	283
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.55	2.03	1.17	0.19	8.95	265

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2026-07-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	638.9	802.2	542.4	90.7	2074.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2692.9	3364.6	2274.1	381	8712.7	105
Białko [g]	10%	42.46	31.6	30.1	22.6	6.1	90.6	213
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17	30.5	22.1	3.6	73.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	7.1	7.9	2.1	25.1	1174
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.5	1.9	1.1	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.8	0.4	0.1	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	30.3	162	14.4	206.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	90.99	108	66.7	8.46	274.16	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	31.24	17.42	8.52	7.38	64.57	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.58	12.89	7.27	0	22.75	203
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.66
Sód [mg]	10%	1500	502.94	410.62	669.03	68.4	1650.99	111
Potas [mg]	10%	3500	106.31	2017.99	270.29	219.6	2614.2	75
Wapń [mg]	10%	875	13.66	117.13	252.72	185.4	568.92	65
Fosfor [mg]	10%	580	8.55	395.44	108.36	133.2	645.55	111
Magnez [mg]	10%	303.75	3.36	159.46	14.27	18	195.1	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	5.44	1.63	0.18	7.63	118
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.72	139.82	14.72	0	162.27	57
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.15	1.44	0.05	2.32	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0	2.54	0.97	0.04	3.55	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.55	0.06	0.04	0.67	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.33	0.26	0.22	0.83	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	5.64	0.71	0.15	6.62	115
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	26.58	8.83	0	40.05	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.39	1.14	1.85	0.19	4.12	122

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2026-07-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	829.9	851.4	442.4	97.2	2220.9	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3493.9	3566.9	1853.4	409	9323.3	112
Białko [g]	10%	42.46	36.6	24.6	14.4	6.9	82.6	194
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.5	36.7	19.4	3.2	83	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	7.1	6.1	1.9	23.6	1105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	15	0	1	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	6.4	0	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	62.2	0	12.9	94.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	121.72	111.04	54.86	10.04	297.67	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.03	18.71	9.17	6.8	55.72	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.59	11.25	4.95	0	23.79	211
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.77
Sód [mg]	10%	1500	2131	720.68	1425.69	102.06	4379.44	292
Potas [mg]	10%	3500	639.56	1553.74	90.58	324	2607.89	74
Wapń [mg]	10%	875	318.37	77.14	16.68	275.4	687.6	78
Fosfor [mg]	10%	580	363.84	401.32	16.59	197.64	979.4	169
Magnez [mg]	10%	303.75	79.32	108.76	7.94	27.54	223.57	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.12	4.4	0.36	0.16	7.05	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	88.38	69.51	4.8	1.35	164.05	58
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.5	0.67	0.04	1.94	19
witamina E [mg]	30%	4.5	2.19	4.81	0.08	0.03	7.13	159
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.23	0.68	0.01	0.06	1	200
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.5	0.42	0.02	0.33	1.28	257
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.57	7.35	0.13	0.21	9.27	161
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.03	33.82	2.88	0.81	90.55	268
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.91	2	3.96	0.28	10.94	325

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2026-07-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	565	657.4	240.7	97.2	1560.3	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2384.7	2760.1	1015.3	409	6569.3	79
Białko [g]	10%	42.46	22.9	30.1	6.4	6.9	66.5	156
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.6	23.2	4	3.2	42.1	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	7.4	1	1.9	14.6	685
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.6	0	1	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.6	0	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	104.8	0	12.9	117.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	94.32	86.7	47.19	10.04	238.26	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	13.3	19.56	5.93	6.8	45.6	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.4	9.64	5.22	0	19.26	171
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.62
Sód [mg]	10%	1500	486.66	502.05	400.77	102.06	1491.55	99
Potas [mg]	10%	3500	119.39	1663.85	60.88	324	2168.13	62
Wapń [mg]	10%	875	22.24	124.39	16.68	275.4	438.72	50
Fosfor [mg]	10%	580	12.91	434.74	9.48	197.64	654.79	113
Magnez [mg]	10%	303.75	7.41	110.02	6.23	27.54	151.22	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.9	4.19	0.53	0.16	5.79	88
Witamina A [µg]	25%	282.5	8.04	44.69	4.87	1.35	58.96	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.57	0.67	0.04	1.97	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1.16	0.15	0.03	1.35	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.36	0.01	0.06	0.46	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.47	0.03	0.33	0.86	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.16	6.39	0.09	0.21	6.86	120
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.82	26.81	2.92	0.81	35.37	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.35	1.39	1.11	0.28	3.72	111

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2041.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8580.1	103
Białko [g]	10%	42.46	86.1	202
Tłuszcz [g]	10%	76.97	68.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	23.3	1089
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	282.46	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	62.52	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	24.46	217
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	50
Sód [mg]	10%	1500	3135.59	209
Potas [mg]	10%	3500	2526.67	72
Wapń [mg]	10%	875	597.59	68
Fosfor [mg]	10%	580	744.19	129
Magnez [mg]	10%	303.75	199.97	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.67	118
Witamina A [µg]	25%	282.5	147.2	52
Witamina D [µg]	10%	10	2.13	22
witamina E [mg]	30%	4.5	4.15	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.73	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.98	197
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.35	146
Witamina C [mg]	55%	33.75	60.9	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.83	232