

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 87%, Woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. drożdżówka z serem 105.00g 3. 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.] 4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 5. 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] 6. Pomidor 80.00g	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 pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0% 2. Kopytka z bułką i masłem RW 300.00g składniki: Ziemiaki średnio 65%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 22%, Mąka Ziemiaczana 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. Jabłko 150.00g 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, 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.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Sobota, 2026-07-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 13% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szyńka prasowana RW 80.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 5. Sałata 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 Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0% 2. Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbief 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 100.00g 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) 150.00g

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-07-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna z cukrem RW 300.00g 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)] - Łopatką pieczoną RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzową b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] - Pomidor 80.00g	- Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% - Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% - Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1% - Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	- Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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)] - Szynka 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.] - Ogórek kwaszony 80.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

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. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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 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] 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g 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. 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 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Surówka z selera i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 61%, Jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 3% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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 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. Osłonka 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-07-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza manna (pszenica) 13% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]	1. Zupa Gulaszowa diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatką 15%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0% 2. Makaron z serem i masłem RW 450.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka pszenna) 22%, mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 22%, Masło ekstra (mleko) 4% 3. Banan 150.00g 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. 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) 150.00g

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 125.00g [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 roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 80.00g 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. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.] 3. Ziemniaki gotowane rw 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 owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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. 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) 150.00g

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-07-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Ryż biały 13% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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 rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.] 5. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]	1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. Pierogi z serem twarogowym 2016 350.00g składniki: Ser twarogowy tłusty (mleko) 52%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 26%, Cukier 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 2% 3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 4. Jabłko 150.00g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Piątek, 2026-07-17

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. drożdżówka z dżemem 105.00g 3. 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] 4. Pomidor 80.00g 5. Jabłko 150.00g	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 ziołowy 0% 2. kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 71%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, bułka tarta 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Bułka pszenna wrocławska RW 7% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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. 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. Szyunka 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. 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) 150.00g

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. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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 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.] 5. Sałata 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]	1. Zupa Kalafiorowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0% 2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 80%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Sos koperkowy rw 80.00g 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% 4. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Surówka z pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa szynkowa RW 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.] 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] 5. Pomidor 80.00g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-07-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% - Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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)] - 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] - Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g - Jabłko 150.00g	- Zupa Koperkowa z ryżem zabelana rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 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 ziółowy 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 owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	- Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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)] - 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%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

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	695.2	831.8	547.4	68	2142.5	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2930.9	3503.9	2295.3	285.7	9016	108
Białko [g]	10%	42.46	31.6	19.3	13.8	4.5	69.4	165
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.5	18.9	23.5	2.7	62.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.2	7.8	6.6	1.6	23.3	1093
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.6	0	0.8	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.1	0	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	42.8	0	10.8	53.6	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	104.41	154.04	71.86	6.34	336.67	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	31.81	43.64	6.81	5.53	87.81	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.52	15.9	3.59	0	23.03	204
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.46
Sód [mg]	10%	1500	571.61	406.89	2170.6	51.3	3200.4	213
Potas [mg]	10%	3500	203.15	1954.24	71.57	164.7	2393.67	69
Wapń [mg]	10%	875	7.11	146.91	18.76	139.05	311.84	36
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	254.93	19.45	99.9	389.41	67
Magnez [mg]	10%	303.75	5.98	104.97	33.11	13.5	157.56	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	5.66	0.5	0.13	6.68	103
Witamina A [μg]	25%	282.5	13.8	59.48	10.2	0	83.48	30
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.16	0.67	0.04	1.55	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.67	0	0.03	2.39	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.35	0	0.03	0.43	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.32	0.01	0.16	0.53	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.51	0.13	0.11	5.44	95
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	28.89	1.44	0	38.61	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.58	1.13	6.02	0.14	8	237

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	791	944.7	436.6	68	2240.5	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3334.1	3969.5	1841.6	285.7	9431.1	113
Białko [g]	10%	42.46	37.1	37.3	21.9	4.5	100.9	238
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.3	30.8	9.8	2.7	63.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.5	5.2	3.1	1.6	18.5	866
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	12.3	0	0.8	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	6.2	0	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	72.6	0	10.8	108.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.3	136.6	67.11	6.34	327.36	120
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.84	12.21	11.61	5.53	52.21	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.01	14.16	3.9	0	23.08	206
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.41
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.47
Sód [mg]	10%	1500	1786	281.6	448.83	51.3	2567.74	171
Potas [mg]	10%	3500	572.03	1831.07	203.62	164.7	2771.43	79
Wapń [mg]	10%	875	400.6	102.32	12.36	139.05	654.34	75
Fosfor [mg]	10%	580	325.78	582.18	15.15	99.9	1023.02	176
Magnez [mg]	10%	303.75	54.2	143.02	7.94	13.5	218.67	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.47	6.45	0.58	0.13	8.64	133
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.47	34.73	13.8	0	56.01	20
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.62	0.67	0.04	2.07	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.46	4.44	0.68	0.03	5.62	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.46	0.04	0.03	0.72	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.44	0.02	0.16	1.2	241
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.83	13.03	0.68	0.11	14.66	255
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.48	20.84	8.27	0	33.6	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.96	0.78	1.24	0.14	6.41	190

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	463.1	683.4	561.1	68	1775.7	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1947.7	2869.6	2357.1	285.7	7460.3	89
Białko [g]	10%	42.46	14.5	36.1	23.7	4.5	79.1	186
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.7	24.3	20.7	2.7	62.5	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4	4.8	5.7	1.6	16.2	757
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11	0	0.8	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.9	0	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	10.8	127.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.08	84.55	71.55	6.34	232.54	85
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.95	18.79	6.17	5.53	39.46	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	9.3	3.39	0	16.84	150
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.16
Sód [mg]	10%	1500	1986.39	506.3	2169.63	51.3	4713.64	314
Potas [mg]	10%	3500	203.62	1768.6	71.86	164.7	2208.79	64
Wapń [mg]	10%	875	12.36	165.61	18.84	139.05	335.87	38
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	477.98	19.47	99.9	612.51	105
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	152.34	33.14	13.5	206.93	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	6.29	0.51	0.13	7.52	116
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	78.95	10.2	0	102.95	37
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.07	0.67	0.04	2.46	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.58	0	0.03	5.29	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.44	0	0.03	0.52	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.62	0.01	0.16	0.83	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	8.91	0.13	0.11	9.85	171
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	47.37	1.44	0	57.09	169
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.51	1.4	6.02	0.14	11.78	350

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	652.2	668.4	533.6	68	1922.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2749.8	2819.7	2237.8	285.7	8093.2	97
Białko [g]	10%	42.46	26.2	31.9	19.1	4.5	81.9	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.4	11.9	22.7	2.7	52.8	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.3	2.8	6.9	1.6	17.7	829
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.6	0	0.8	1.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	0.7	0	0	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	70.4	0	10.8	81.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	105.14	114.38	65.01	6.34	290.89	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	46.37	31.86	6.71	5.53	90.49	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.02	12.51	3.66	0	22.21	198
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53
Sód [mg]	10%	1500	531.59	366.82	1989.27	51.3	2938.99	195
Potas [mg]	10%	3500	203.69	1902.23	60.88	164.7	2331.5	67
Wapń [mg]	10%	875	10.69	91.81	16.68	139.05	258.24	29
Fosfor [mg]	10%	580	16.47	481.93	9.48	99.9	607.78	105
Magnez [mg]	10%	303.75	6.06	117.04	6.23	13.5	142.84	47
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	3.3	0.53	0.13	4.51	69
Witamina A [μg]	25%	282.5	13.77	56.94	4.87	0	75.59	27
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.12	0.67	0.04	1.51	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.53	1.15	0.15	0.03	1.87	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.35	0.01	0.03	0.44	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.39	0.03	0.16	0.64	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.26	13.45	0.09	0.11	13.92	243
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.26	23.96	2.92	0	35.15	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.47	1.01	5.52	0.14	7.34	217

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	818.1	1072.9	489.9	68	2449.1	123
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3441.8	4503.7	2061.3	285.7	10292.7	123
Białko [g]	10%	42.46	29.9	40.6	24.6	4.5	99.8	235
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.3	41.3	15.2	2.7	85.5	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.5	17.8	5.6	1.6	34.6	1619
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	15.2	0	0.8	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	4	0	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	83.5	0	10.8	119.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.87	139.33	65.58	6.34	329.13	120
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.14	41.94	8.82	5.53	78.44	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.06	9.43	3.9	0	18.4	164
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.96
Sód [mg]	10%	1500	1239.28	329.72	1957.23	51.3	3577.54	238
Potas [mg]	10%	3500	556.19	1430.34	203.62	164.7	2354.86	68
Wapń [mg]	10%	875	399.16	50.18	12.36	139.05	600.76	69
Fosfor [mg]	10%	580	322.42	220.01	15.15	99.9	657.49	114
Magnez [mg]	10%	303.75	52.28	100.05	7.94	13.5	173.78	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.28	2.62	0.58	0.13	4.62	71
Witamina A [μg]	25%	282.5	7.47	27.87	13.8	0	49.15	18
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.51	0.67	0.04	1.96	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	2.91	0.68	0.03	3.98	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.47	0.04	0.03	0.71	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.55	0.36	0.02	0.16	1.11	223
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.72	4.41	0.68	0.11	5.93	104
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.48	16.72	8.27	0	29.49	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.44	0.91	5.43	0.14	8.94	265

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	595.5	771.2	332.9	68	1767.7	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2507	3234.7	1405.4	285.7	7433	89
Białko [g]	10%	42.46	31.4	26	7.5	4.5	69.5	164
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.3	30.4	6.2	2.7	56.6	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.5	6.7	1	1.6	17.8	835
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.7	0	0.8	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	10.8	87.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	80.63	103.32	63.69	6.34	254	92
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.9	23.57	8.19	5.53	58.2	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.38	9.89	3.9	0	18.18	162
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.55
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.8
Sód [mg]	10%	1500	966.92	636.67	409.23	51.3	2064.13	136
Potas [mg]	10%	3500	60.41	2216.78	203.62	164.7	2645.51	76
Wapń [mg]	10%	875	11.43	105.47	12.36	139.05	268.32	30
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	375.85	15.15	99.9	500.36	87
Magnez [mg]	10%	303.75	4.27	140.88	7.94	13.5	166.6	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.33	5.76	0.58	0.13	6.81	105
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.87	58.21	13.8	0	76.88	28
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	2.47	0.68	0.03	3.33	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.68	0.04	0.03	0.77	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.45	0.02	0.16	0.68	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	7.38	0.68	0.11	8.27	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	32.58	8.27	0	43.79	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.68	1.76	1.13	0.14	5.16	153

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	784.9	1260.3	327.3	68	2440.6	124
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3308.6	5290.3	1381.6	285.7	10266.4	124
Białko [g]	10%	42.46	35.7	48.9	7.5	4.5	96.8	228
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20	48.9	6.1	2.7	77.7	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.5	13.6	1	1.6	23.8	1113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	18.8	0	0.8	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	7.8	0	0	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	221.1	0	10.8	256.8	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.92	161.02	62.1	6.34	347.4	127
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.7	56.99	6.17	5.53	91.41	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.01	9.87	3.39	0	18.29	163
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.87
Sód [mg]	10%	1500	1787.92	708	909.63	51.3	3456.86	230
Potas [mg]	10%	3500	553.79	1392.13	71.86	164.7	2182.49	63
Wapń [mg]	10%	875	395.8	241.59	18.84	139.05	795.29	91
Fosfor [mg]	10%	580	342.58	648.42	19.47	99.9	1110.38	191
Magnez [mg]	10%	303.75	49.88	87.77	33.14	13.5	184.3	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.23	4.46	0.51	0.13	6.34	98
Witamina A [μg]	25%	282.5	7.47	283	10.2	0	300.67	107
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	1	0.67	0.04	2.45	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.44	6.02	0	0.03	6.5	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.35	0	0.03	0.54	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.55	0.9	0.01	0.16	1.63	327
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.75	3.65	0.13	0.11	4.67	81
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.48	35.67	1.44	0	41.6	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.96	1.96	2.52	0.14	8.64	255

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	620.8	689.7	588.9	68	1967.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2617.3	2895.8	2474.6	285.7	8273.6	99
Białko [g]	10%	42.46	32.6	25.7	24.2	4.5	87.3	206
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.4	24.9	21	2.7	64.2	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	5	5.8	1.6	20.6	966
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.6	0	0.8	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.2	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	34.3	0	10.8	45.1	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	89.45	95.05	77.64	6.34	268.5	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	48.79	17.59	8.32	5.53	80.25	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.56	9.03	4.14	0	16.73	149
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.73
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.41
Sód [mg]	10%	1500	318.5	511.35	1698.39	51.3	2579.55	171
Potas [mg]	10%	3500	384.05	1595.46	203.62	164.7	2347.83	68
Wapń [mg]	10%	875	12.49	58.4	12.36	139.05	222.31	25
Fosfor [mg]	10%	580	27.27	240.12	15.15	99.9	382.45	66
Magnez [mg]	10%	303.75	10.02	98.56	7.94	13.5	130.03	42
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.78	2.96	0.58	0.13	4.47	69
Witamina A [μg]	25%	282.5	24.15	125.61	13.8	0	163.56	58
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.14	0.67	0.04	0.85	8
witamina E [mg]	30%	4.5	1.19	2.49	0.68	0.03	4.41	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.3	0.04	0.03	0.46	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.06	0.25	0.02	0.16	0.51	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.89	4.72	0.68	0.11	6.42	112
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.49	26.22	8.27	0	48.99	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.88	1.42	4.71	0.14	6.44	192

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	805.3	902.2	564.1	68	2339.7	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3385	3779.4	2370.3	285.7	9820.6	119
Białko [g]	10%	42.46	35.6	27.1	25.5	4.5	92.9	219
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.7	39.3	20.1	2.7	89.9	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9	8.2	7	1.6	25.8	1210
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	16.3	0	0.8	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.1	6.5	0	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	77.7	0	10.8	107.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.22	115.78	72.1	6.34	300.46	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.78	21.77	12.55	5.53	58.65	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.03	12.02	3.9	0	21.96	196
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.75
Sód [mg]	10%	1500	1775.14	732.55	1086.03	51.3	3645.03	242
Potas [mg]	10%	3500	516.26	1661.9	203.62	164.7	2546.49	73
Wapń [mg]	10%	875	319.81	77.59	12.36	139.05	548.81	63
Fosfor [mg]	10%	580	350.97	432.09	15.15	99.9	898.12	155
Magnez [mg]	10%	303.75	75.45	112.65	7.94	13.5	209.56	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	2	4.67	0.58	0.13	7.39	114
Witamina A [µg]	25%	282.5	6.86	76.88	13.8	0	97.55	34
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.62	0.67	0.04	2.06	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.72	4.95	0.68	0.03	6.39	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.22	0.77	0.04	0.03	1.07	215
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.46	0.47	0.02	0.16	1.13	227
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.57	7.91	0.68	0.11	9.28	162
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.11	36.3	8.27	0	48.69	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.93	2.03	3.01	0.14	9.11	269

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	595.6	640.7	326.3	68	1630.6	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2513.6	2689.6	1377.2	285.7	6866.4	81
Białko [g]	10%	42.46	22.4	30.1	7.4	4.5	64.6	153
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.8	23.1	6.1	2.7	43.8	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	7.3	1	1.6	14.2	667
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.6	0	0.8	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2.6	0	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	104.8	0	10.8	115.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	102.68	82.44	62.04	6.34	253.51	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.95	16.27	6.62	5.53	52.38	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.73	8.83	3.66	0	18.23	162
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.72
Sód [mg]	10%	1500	454.86	501.35	405.27	51.3	1412.79	93
Potas [mg]	10%	3500	193.9	1609.61	60.88	164.7	2029.09	59
Wapń [mg]	10%	875	12.63	123.43	16.68	139.05	291.81	33
Fosfor [mg]	10%	580	16.5	431.1	9.48	99.9	556.99	96
Magnez [mg]	10%	303.75	7.58	109.06	6.23	13.5	136.38	44
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.87	4.09	0.53	0.13	5.64	86
Witamina A [µg]	25%	282.5	10.66	41.59	4.87	0	57.13	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.57	0.67	0.04	1.97	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.51	1	0.15	0.03	1.7	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.35	0.01	0.03	0.44	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.46	0.03	0.16	0.71	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.26	6.32	0.09	0.11	6.8	119
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.39	24.95	2.92	0	34.27	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.26	1.39	1.12	0.14	3.53	105

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2067.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8695.3	104
Białko [g]	10%	42.46	84.2	199
Tłuszcz [g]	10%	76.97	65.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.3	996
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	110.2	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	294.05	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	68.93	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	19.69	175
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1500	3015.67	200
Potas [mg]	10%	3500	2381.17	69
Wapń [mg]	10%	875	428.76	49
Fosfor [mg]	10%	580	673.85	116
Magnez [mg]	10%	303.75	172.67	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.26	96
Witamina A [µg]	25%	282.5	106.3	38
Witamina D [µg]	10%	10	1.89	19
witamina E [mg]	30%	4.5	4.15	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.61	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.9	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.52	149
Witamina C [mg]	55%	33.75	41.13	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.53	223