

Plan żywieniowy: Dieta bezmleczna 20-29.07.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-07-20
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-07-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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 prasowana RW 120.00g [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. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]	1. Zupa Makaronowa z makaronem razowym rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, makaron pełnoziarnisty bezjajeczny rw 6% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Leczo 2016 250.00g składniki: Cukinia 30%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 20%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Banan 180.00g 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru 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. Kielbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%	1. Paluszki z solą BALVITEN 50.00g 2. Jabłko 180.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-07-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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)] - Szynka chłopska RW 120.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] - Banan 180.00g - Salata 10.00g	- Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% - Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% - Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% - Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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)] - Półdewica drobiowa RW 120.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] - Rzodkiewka 50.00g - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	- Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g - Jabłko 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-07-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyńka chłopska RW 120.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Sałata 20.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]	1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 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%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CatE 0% 2. Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbef 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.] 4. Ogórek 160.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Banan 180.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 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 120.00g [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	1. Zupa Pieczarkowa warzywna niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 34%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0% 2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 150.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kiełbasa rolada schabowa RW 120.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Sucharki pszenne RW 40.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] 2. Dżem brzoskwiowy niskosłodzony 40.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% - Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Szynka drobiowa RW 120.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] - 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.] - 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)] - Pomidor 80200.00g	- Zupa Brokułowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, 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%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% - 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.] - Surówka z kapusty białej z vinegrett rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, Jabłko 14%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, musztarda 2%, kwas cytrynowy rw 0% - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	- Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - 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)] - Pasztet wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.] - Ogórek kwaszony 80.00g - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	- Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g - Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-07-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% - Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] - Szynka z piersi kurczaka 120.00g - Jabłko 180.00g	- barszcz warzywny n./zabielany RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Woda wodociągowa 38%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolyzat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% - Kurczak ze szpiankiem RW 300.00g składniki: Szpinak mrożony 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, czosnek granulowany 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza] - Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	- 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.] - 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)] - Półdzwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] - Salata lodowa rw 20.00g - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	- Paluszki z solą BALVITEN 40.00g - Banan 180.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-07-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, białko sojowe, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 4. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Papryka czerwona 80.00g 6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Rosół z makaronem pełnoziarnistym rw 400.00g składniki: Kurczak tuszka 35%, Woda wodociągowa 34%, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy rw 10% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Cebula 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz zielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz zielony 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. fasolka gotowana z bułką tart. i margaryną roślinną rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 85%, Bułka tarta RW 10% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Margaryna zwyczajna RW 5% [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. Kompot z owoców mrożonych bez cukru 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. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , białko sojowe, 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jabłko 180.00g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-07-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kiełbasa krakowska RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	1. Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, 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], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Kasza jęczmienna gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 3. Gulasz drobiowy diety RW 250.00g składniki: kurczak w jarzynach gotowany iżż 36%, Marchew 32%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0% 4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEx TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyńka z piersi kurczaka 100.00g 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g 2. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-07-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyunka drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Pomidor 80.00g 5. Banan 180300.00g 6. Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 60.00g 7. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Kapuśniak z mł.kapusty dieta RW 400.00g składniki: Kapusta biała 38%, Ziemniaki średnio 34%, Marchew 8%, Woda wodociągowa 5%, Seler korzeniowy 5%, Kurczak tuszka 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 2% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], 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%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0% 2. klops wieprzowy pieczony RW 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartościkwasu 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. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 5. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyunka z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.] 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Sucharki pszenne RW 40.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g

Dzień: 10 - Środa, 2026-07-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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. Szyńska drobiowa RW 120.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Ogórek 80.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	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 ziarnowy 0% 2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100% 3. Kasza gryczana gotowana RW 250.00g składniki: Kasza gryczana 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwas cytrynowy rw 0% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 6. Banan 180.00g	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. Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy, wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jabłko 150.00g 2. Paluszki z solą BALVITEN 40.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-07-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	530.2	704	596.6	264.8	2095.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2229.8	2966.5	2499.4	1119.2	8815.1	106
Białko [g]	10%	42.46	28.6	22.3	22.9	1.1	75.1	177
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	15.1	27.4	3.6	63.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.5	3.7	8.3	0	18.7	875
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.9	1.9	0	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.2	0.3	0.1	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	26.7	162	0	188.7	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	67.17	126.16	66.25	58.43	318.03	116
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.77	47.39	2.9	15.71	70.78	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.34	13.34	3.64	3.24	24.56	219
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.49
Sód [mg]	10%	1500	2296.93	208.96	1360.77	3.24	3869.91	258
Potas [mg]	10%	3500	203.24	2744.53	150.34	217.08	3315.21	94
Wapń [mg]	10%	875	12.33	92.86	37.88	6.48	149.56	17
Fosfor [mg]	10%	580	15.13	350.95	108.39	14.58	489.06	86
Magnez [mg]	10%	303.75	7.95	174.93	13.38	4.86	201.13	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.13	1.36	0.48	6.56	101
Witamina A [μg]	25%	282.5	13.8	887.97	106.8	12.41	1020.99	361
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.31	1.44	0	2.42	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.83	0.34	0.61	3.47	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.69	0.04	0.04	0.83	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.51	0.25	0.03	0.84	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	8.79	0.15	0.26	9.89	173
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	52.96	2.88	7.45	71.57	213
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.38	0.58	3.77	0	9.67	286

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-07-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	482.2	628.6	331.4	231.1	1673.5	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2038	2647.2	1398.5	978.3	7062.2	85
Białko [g]	10%	42.46	9.1	31.4	7.8	4.2	52.6	125
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.8	15.3	6.4	1.5	30.1	39
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.2	3.3	1	0.2	5.8	274
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.5	0	0	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1.3	0	0.1	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	99.08	96.66	62.73	52.11	310.58	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	33.01	9.28	2.63	13.72	58.65	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.16	10.81	4.4	4.18	25.57	227
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	14.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	74.32
Sód [mg]	10%	1500	434.58	1107.54	437.55	8.1	1987.79	133
Potas [mg]	10%	3500	652.45	2476.51	106.69	180.9	3416.56	98
Wapń [mg]	10%	875	17.81	73.96	18.98	5.4	116.17	13
Fosfor [mg]	10%	580	34.32	492.45	8.58	12.15	547.51	94
Magnez [mg]	10%	303.75	56.49	144.12	5.37	4.05	210.04	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.93	4.39	0.58	0.4	6.32	97
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.12	68.91	7.72	10.35	100.11	36
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.37	1.71	0	0.51	2.6	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	1.19	0.01	0.04	1.3	261
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.16	0.41	0	0.03	0.61	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.78	13.24	0.11	0.21	14.35	250
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.87	41.35	4.63	6.2	60.07	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.2	3.07	1.21	0.02	4.96	147

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-07-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	330.8	635.1	560.5	157.6	1684.2	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1396.3	2671.6	2353.7	667.9	7089.6	85
Białko [g]	10%	42.46	7.7	32.6	20	1.6	62	146
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.3	17.2	21.2	0.4	45.4	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	4.3	6	0.1	11.6	542
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.2	0	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.6	0	0	72.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	62.48	93.45	74.37	38.07	268.38	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.18	14.55	4.63	31.1	52.48	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.73	12.43	4.36	2.75	23.28	207
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	68.21
Sód [mg]	10%	1500	434.29	337.83	1233.78	1.62	2007.53	134
Potas [mg]	10%	3500	24.32	2477.61	180.49	639.9	3322.33	95
Wapń [mg]	10%	875	10.17	97.18	27.53	9.72	144.61	16
Fosfor [mg]	10%	580	3.79	475.46	33.15	32.4	544.82	95
Magnez [mg]	10%	303.75	3.81	140.58	13.74	53.46	211.6	70
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.35	5.86	0.51	0.64	7.38	113
Witamina A [µg]	25%	282.5	1.95	68.23	9.6	12.14	91.93	32
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0	1.97	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	3.16	0.17	0.34	3.74	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.46	0.03	0.05	0.56	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.47	0.05	0.15	0.69	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	12.68	0.26	0.76	13.75	240
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	40.94	5.76	7.28	55.16	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.2	0.93	3.42	0	5.01	148

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-07-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	609.7	672.4	573.1	192.7	2048.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2555.3	2814.5	2410.8	816.9	8597.7	104
Białko [g]	10%	42.46	20	23.5	30.7	4.5	78.9	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.8	30.5	18	1.4	76.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	7.5	5.2	0.1	21	985
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	16.9	0	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.9	0.2	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	77.7	0	0	77.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	74.46	80.96	74.52	41.14	271.1	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.01	9.8	6.09	17.28	36.19	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.96	10.35	5.08	1.22	21.62	192
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.66
Sód [mg]	10%	1500	1519.06	272.46	2336.1	144.72	4272.35	285
Potas [mg]	10%	3500	106.4	2063.38	184.09	33.84	2387.72	68
Wapń [mg]	10%	875	18.9	85.57	15.29	1.8	121.57	14
Fosfor [mg]	10%	580	8.56	443.38	22.35	3.96	478.27	82
Magnez [mg]	10%	303.75	5.34	119.02	10.14	1.44	135.94	44
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.68	0.65	0.1	6.04	93
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.72	253.92	86.4	0.54	348.58	124
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.49	0.67	0	2.84	29
witamina E [mg]	30%	4.5	0	2.83	1.62	0.12	4.58	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.73	0.02	0	0.77	155
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.76	0.08	0	0.86	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	9.02	1.08	0.15	10.37	181
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	33.7	51.84	0.32	90.5	269
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.21	0.75	6.48	0.4	10.68	317

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-07-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	14709	588.1	364.6	246.2	15908.1	803
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	61861.8	2468.8	1539.3	1045	66915.1	803
Białko [g]	10%	42.46	683.4	24.7	8.9	3	720.2	1696
Tłuszcz [g]	10%	76.97	173.4	19.9	6.8	0.8	200.9	261
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	44.3	1.3	1	0.1	46.8	2189
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	16.5	7.7	0	0	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	87	4.4	0	0	91.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.2	23.1	0	0	201.3	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	3038.51	83.14	68.86	57.24	3247.77	1187
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2023.06	12.45	2.02	1.22	2038.76	3729
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	869.8	11.5	4	1.18	886.5	7881
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	15.25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	72.2
Sód [mg]	10%	1500	7832.54	349.34	982.5	6.84	9171.23	611
Potas [mg]	10%	3500	203613.93	2005.53	71.77	16.56	205707.8	5877
Wapń [mg]	10%	875	6525.4	135.61	18.89	1.8	6681.72	763
Fosfor [mg]	10%	580	15258.81	294.99	19.47	5.76	15579.04	2686
Magnez [mg]	10%	303.75	5782.56	116.33	33.18	1.8	5933.88	1954
Żelazo [mg]	10%	6.5	362.21	3.3	0.51	0.32	366.36	5637
Witamina A [μg]	25%	282.5	13946.7	108.84	10.2	0.41	14066.16	4980
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0.1	0.67	0	2.3	23
witamina E [mg]	30%	4.5	685.18	4.71	0	0	689.9	15331
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	41.09	0.38	0	0	41.47	8295
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	28.88	0.32	0.01	0.01	29.23	5848
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	681.72	5.34	0.13	0.06	687.27	11952
Witamina C [mg]	55%	33.75	8300.69	65.3	1.44	0.25	8367.7	24794
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	21.75	0.97	2.72	0.01	22.92	680

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-07-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	540.8	576.9	359.3	305.1	1782.3	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2284.3	2440.6	1516.6	1292	7533.7	89
Białko [g]	10%	42.46	31.7	40.6	8.4	2	82.9	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.6	4.7	6.7	2.8	23.1	30
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.3	1	1	0.1	3.7	173
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	1.2	0	0	1.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	1.2	0	0	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.3	135.1	0	0	193.4	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	87.31	98.15	68.02	69.13	322.63	118
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.95	18.81	2.2	31.1	70.08	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.88	10.67	3.89	2.75	24.2	215
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	11.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	72.19
Sód [mg]	10%	1500	1487.22	344.8	477.06	1.62	2310.72	154
Potas [mg]	10%	3500	627.97	2412.82	24.61	639.9	3705.31	106
Wapń [mg]	10%	875	21.05	159.5	10.25	9.72	200.54	22
Fosfor [mg]	10%	580	267.33	584.21	3.81	32.4	887.76	154
Magnez [mg]	10%	303.75	49.2	190.39	3.84	53.46	296.9	98
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.25	6.51	0.35	0.64	8.77	134
Witamina A [μg]	25%	282.5	17.82	91.26	1.95	12.14	123.18	43
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.3	0.67	0	1.65	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.85	2.66	0.06	0.34	3.92	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.51	0	0.05	0.71	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.18	0.65	0.01	0.15	1.01	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	12.18	19.9	0.03	0.76	32.89	572
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.45	54.76	1.17	7.28	70.67	209
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.13	0.95	1.32	0	5.77	171

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-07-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	657.7	821.1	315	80.3	1874.3	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2756.8	3451.9	1329.1	339	7877	95
Białko [g]	10%	42.46	21	54.9	7.5	0.6	84.1	198
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.8	25.7	6.2	0.6	61.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	7.1	1	0	16.3	763
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	9.1	0	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	5	0	0.1	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	184.1	0	0	346.1	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.07	98.25	59.2	19.6	258.12	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.78	18.1	3.7	15.71	43.31	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.08	11.68	3.9	3.24	23.9	213
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.74
Sód [mg]	10%	1500	1801.95	564.69	409.2	3.24	2779.09	185
Potas [mg]	10%	3500	243.94	2165.18	203.53	217.08	2829.74	81
Wapń [mg]	10%	875	36.44	136.05	12.41	6.48	191.4	22
Fosfor [mg]	10%	580	114.15	665.26	15.15	14.58	809.15	141
Magnez [mg]	10%	303.75	15.54	142.59	7.98	4.86	170.98	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.64	5.38	0.58	0.48	8.1	124
Witamina A [μg]	25%	282.5	188.39	84.22	13.8	12.41	298.84	106
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	2.76	0.67	0	4.87	49
witamina E [mg]	30%	4.5	1.87	1.55	0.68	0.61	4.73	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.47	0.04	0.04	0.61	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.31	0.68	0.02	0.03	1.07	214
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.11	14.98	0.68	0.26	17.03	297
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	30.28	8.27	7.45	97.85	291
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5	1.56	1.13	0	6.94	205

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-07-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	609.7	927.5	453.4	246.2	2237	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2555.3	3884.6	1915.3	1045	9400.3	113
Białko [g]	10%	42.46	20	19.7	27.8	3	70.7	167
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.8	39.5	7.9	0.8	75	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	4	1.2	0.1	13.7	641
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	20.3	0.2	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.4	0.2	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	21.9	48.6	0	70.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	74.46	131.2	69.76	57.24	332.68	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.01	23.07	3.28	1.22	30.6	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.96	16.03	4	1.18	26.19	233
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.04
Sód [mg]	10%	1500	1519.06	515.06	1316.76	6.84	3357.73	223
Potas [mg]	10%	3500	106.4	1524.77	432.49	16.56	2080.23	59
Wapń [mg]	10%	875	18.9	152.46	23.93	1.8	197.11	22
Fosfor [mg]	10%	580	8.56	407.84	227.19	5.76	649.37	111
Magnez [mg]	10%	303.75	5.34	131.2	43.08	1.8	181.42	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.66	0.82	0.32	6.39	99
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.72	69.57	9.3	0.41	87.01	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.58	0.67	0	1.93	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0	9.41	0.28	0	9.7	215
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.42	0.08	0	0.52	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.33	0.14	0.01	0.5	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	7.03	10.06	0.06	17.27	300
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	39.4	2.88	0.25	47.17	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.21	1.43	3.65	0.01	8.39	250

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-07-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	158547.4	632.8	364.6	192.1	159737.1	8073
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	671812.9	2656.5	1538.9	814.3	676822.8	8073
Białko [g]	10%	42.46	1644.8	24.1	8.6	4.4	1682	3961
Tłuszcz [g]	10%	76.97	505.4	21.2	6.8	1.4	534.9	696
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	199.6	5.2	1	0.1	206	9629
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	48.7	10.7	0	0	59.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	97.4	3.5	0	0	101	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71.3	0	0	71.3	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	38236.63	92.69	69.48	40.96	38439.78	14061
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	31182.73	20.47	2.83	18.36	31224.39	57104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2763.58	12.77	4.77	1.18	2782.32	24732
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	9.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	14.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	76.29
Sód [mg]	10%	1500	3113.91	287.68	481.29	144.36	4027.26	269
Potas [mg]	10%	3500	641220.88	2432.7	106.69	22.68	643782.96	18395
Wapń [mg]	10%	875	9751.26	162.73	18.98	4.68	9937.67	1136
Fosfor [mg]	10%	580	32475.09	412.68	8.58	4.32	32900.68	5672
Magnez [mg]	10%	303.75	53559.2	130.26	5.37	1.8	53696.64	17679
Żelazo [mg]	10%	6.5	649.82	4.52	0.58	0.1	655.04	10078
Witamina A [µg]	25%	282.5	12184.86	121.17	7.72	3.42	12317.18	4360
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.68	0.67	0	2.03	21
witamina E [mg]	30%	4.5	341.63	5.04	0	0.01	346.7	7704
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	57.74	0.74	0.01	0	58.5	11700
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	153.29	0.53	0	0.01	153.84	30768
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	767.18	8.73	0.11	0.04	776.07	13497
Witamina C [mg]	55%	33.75	7310.91	72.7	4.63	2.05	7390.31	21897
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.64	0.79	1.33	0.4	10.06	299

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-07-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	618.8	1214.4	529.9	214.5	2577.7	130
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2598.2	5102	2223.3	906.6	10830.3	130
Białko [g]	10%	42.46	27.4	49.9	19.1	0.9	97.4	230
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.9	41	21.1	2.9	88.9	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	6.9	6	0	19.7	925
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	21.2	0	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.5	0.2	0.1	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	91	0	0	91	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.38	169.7	68.2	47.4	360.69	132
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.08	50.13	5.58	13.09	71.9	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.83	16.49	4.72	2.7	27.75	247
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.06
Sód [mg]	10%	1500	1946.29	352.91	1190.76	2.7	3492.67	233
Potas [mg]	10%	3500	90.2	2583.06	184.09	180.9	3038.27	87
Wapń [mg]	10%	875	16.65	128.61	15.29	5.4	165.96	20
Fosfor [mg]	10%	580	16.57	1001.16	22.35	12.15	1052.25	182
Magnez [mg]	10%	303.75	7.95	403.76	10.14	4.05	425.9	140
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	6.61	0.65	0.4	8.04	124
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.8	50.89	86.4	10.35	152.44	55
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.37	0.67	0	1.72	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	6.23	1.62	0.51	8.46	188
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.14	0.02	0.04	1.22	245
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.71	0.08	0.03	0.85	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	17.6	1.08	0.21	19.04	331
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	30.53	51.84	6.2	91.46	271
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.4	0.98	3.3	0	8.73	258

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	19161.8	968
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	81094.4	968
Białko [g]	10%	42.46	300.6	708
Tłuszcz [g]	10%	76.97	120	156
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	36.3	1700
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	23.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.3	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	4412.98	1614
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3369.71	6163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	386.59	3437
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	67
Sód [mg]	10%	1500	3727.63	249
Potas [mg]	10%	3500	87358.61	2496
Wapń [mg]	10%	875	1790.63	205
Fosfor [mg]	10%	580	5393.79	930
Magnez [mg]	10%	303.75	6146.44	2024
Żelazo [mg]	10%	6.5	107.9	1660
Witamina A [µg]	25%	282.5	2860.64	1013
Witamina D [µg]	10%	10	2.36	24
witamina E [mg]	30%	4.5	107.78	2395
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	10.65	2130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	18.95	3791
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	159.79	2779
Witamina C [mg]	55%	33.75	1634.24	4843
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.31	276