

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 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. Kasza jaglana na mleku 2% RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza jaglana 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Paluszki wieprzowe RW 140.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten.] 5. Pomidor 80.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	1. Zupa Neapolitańska zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Ser topiony RW 8% [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól], Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana do zupy 18% Piątka (mleko) 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 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. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Ryż biały 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 4. Banan 200.00g 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTOX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa krakowska RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Ogórek 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: 2 - Wtorek, 2026-07-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2% 2. 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. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól] 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 40.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.] 5. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 6. Banan 15080.00g	1. Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabelana RW 400.00g składniki: Woda Źródłana Aquarel (Nestle Waters Polska S.A.) 69%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 20%, Cukier 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1%, Mąka Ziemiaczana RW 1%, Cynamon mielony 0% 2. Kotlet schabowy panierowany smażony RW 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułka tarta 8%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 8%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Mizeria ze śmietaną 2016 150.00g składniki: Ogórek 80%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 14%, Kefir 2% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 2% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-07-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Makaron bezjeczny (mąka pszenna) 13% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kielbasa mielonka RW 80.00g [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. Oślonka niejadalna] 5. Sałata 20.00g 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 Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Seler korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Ryż z jabłkami i śmietaną RW 450.00g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 18%, Cukier 3%, Margaryna zwyczajna RW 3% [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)], Cynamon mielony 0% 3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Salceson włoski RW 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych(35%), woda skórki wieprzowe(19,5%), serca wieprzowe(18,2%), żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Ogórek 80.00g	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-23

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. 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 i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, mleko 2% łaciaste 16%, Szczypiorek 4% 5. Rzodkiewka 50.00g	1. Zupa Pieczarkowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 27%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0% 2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 80.00g 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. Sos pomidorowy RW 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 22% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11% 5. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 100.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% 6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa rolada schabowa RW 100.00g [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 z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kakao z cukrem rw 400.00g 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 owocami 100.00g 3. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 4. 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.] 5. 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)] 6. Pomidor 80.00g	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. ryba smażona RW 80.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 75%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. 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% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Pasztetowa firmowa RW 120.00g [składniki: Wieprzowe (tłuszcz, skórki), wątroba wieprzowa(11%), woda, kasza manna (pszenica), przyprawy i ekstrakty przypraw, maltodekstryna, dekstroza, sól, emulgator E472, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ogórek 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: 6 - Sobota, 2026-07-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Mleko spożywcze 2% tłuszczu 300.00g - 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)] - Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g - Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] - Jabłko 150.00g	- Zupa Barszcz ukraiński zabieleny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 25%, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, Marchew 8%, Fasola biała nasiona suche 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Ocet spirytusowy 10% RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Majeranek suszony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, czosnek granulowany 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% - Kurczak ze szpinakiem i śmietaną RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (mleko) 9%, 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] - makaron gotowany rw 200.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Woda wodociągowa 40% - Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	- Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] - 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)] - Salatka z ryżu, pieczonego kurczaka i warzyw z jogurtem RW 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 21%, Ryż biały 16%, Kapusta pekińska 16%, Papryka czerwona 11%, Ogórki konserwowe RW 11% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają gorczycę). Produkt może zawierać seler.], Por 8%, jogurt naturalny nadbuchański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Groszek konserwowy zielony RW 5% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Kukurydza konserwowa RW 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, czosnek granulowany 1%, Czosnek 1% - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-07-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, blonnik 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. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%	1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. 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% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Masło ekstra (mleko) 5%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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 z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, mleko 2% łaciaste 16%, Szczypiorek 4% 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: 8 - Poniedziałek, 2026-07-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki żytnie na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki żytnie 12% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kiełbasa krakowska RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]	1. Zupa Ogórkowa zabelana 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 pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Kasza gryczana z sosem pieczarkowym RW 350.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 54%, Kasza gryczana 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. 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% 4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Paluszki wieprzowe RW 140.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten.] 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-07-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 40.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.] 5. Pomidor 80.00g 6. Banan 180.00g 7. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciata 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2%	1. Zupa Kapuśniak z kiszonej kapusty RW 400.00g składniki: Kapusta kwaszona 38%, Ziemniaki średnio 26%, Woda wodociągowa 12%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Słonina 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0% 2. klops wieprzowy pieczony RW 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.] 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Surówka z pora z jogurtem rw 150.00g składniki: Por 58%, Jabłko 14%, Marchew 14%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 1%, Musztarda kremowa RW 1% [składniki: woda, ocet spirytusowy, gorczyca (14,7%), cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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 z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Środa, 2026-07-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Ryż biały 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szyńka drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 5. Ogórek 80.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]	1. Zupa Fasolowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 31%, Fasola biała nasiona suche 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Seler korzeniowy 3%, Kielbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego, Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Kielbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Cebula 2%, 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 zielony 0%, Majeranek suszony 0%, czosnek granulowany 0%, Liść lauowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Makaron z serem i słoniną RW 450.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka pszenna) 23%, mazurski smak twaróg półtłusty mlekol 23%, Słonina 8%, Sól biała 0% 3. Jabłko 180.00g 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa mortadela RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (gluten), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, stabilizator: E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, E635, hydrolizat drożdżowy, przyprawy i ekstrakty przypraw naturalnych, barwnik E120, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gluten, gorczyca.] 4. Papryka czerwona 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

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	816.5	979.2	473.6	68	2337.4	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3435.3	4119.6	1988.1	285.7	9829	117
Białko [g]	10%	42.46	40.3	26.6	18.7	4.5	90.3	213
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.9	28.7	17.1	2.7	74.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.2	5.5	5.5	1.6	26.9	1261
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	8.6	1.9	0.8	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	2.8	0.3	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	26.7	162	10.8	218.3	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.17	159.56	64.31	6.34	338.39	124
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.09	52.27	6.9	5.53	83.8	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.36	12.09	6.55	0	24.01	213
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.81
Sód [mg]	10%	1500	2021.2	468.99	1021.14	51.3	3562.64	237
Potas [mg]	10%	3500	612.47	1717.77	150.43	164.7	2645.38	75
Wapń [mg]	10%	875	296.68	101.94	37.83	139.05	575.51	66
Fosfor [mg]	10%	580	302.77	353.48	108.39	99.9	864.55	149
Magnez [mg]	10%	303.75	71.99	134.49	13.34	13.5	233.33	76
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.54	3.93	1.35	0.13	7.96	122
Witamina A [μg]	25%	282.5	15.75	856.5	106.8	0	979.05	347
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.31	1.44	0.04	2.51	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	3.25	0.34	0.03	4.46	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.35	0.53	0.04	0.03	0.96	194
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.53	0.44	0.25	0.16	1.4	280
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.68	5.93	0.15	0.11	7.88	137
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.45	34.07	2.88	0	46.4	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.61	1.3	2.83	0.14	8.9	265

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	13876.9	609.6	308.6	81	14876.1	752
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	58776.3	2563.8	1302.3	340.8	62983.4	752
Białko [g]	10%	42.46	161.4	22.1	8.3	5.8	197.7	466
Tłuszcz [g]	10%	76.97	65.6	19.7	4.4	2.7	92.5	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	24.9	5.9	1.1	1.6	33.7	1577
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	4	9.1	0	0.8	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	8.1	3	0	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	78.1	0	10.8	88.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	3278.6	88.15	62.36	8.37	3437.48	1257
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2648.31	30.16	6.63	5.67	2690.78	4920
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	237.19	4.6	7.32	0	249.12	2214
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.21
Sód [mg]	10%	1500	1439.45	206.76	529.92	85.05	2261.19	151
Potas [mg]	10%	3500	53652.35	1445.12	106.78	270	55474.26	1585
Wapń [mg]	10%	875	819.97	364.61	18.93	229.5	1433.02	164
Fosfor [mg]	10%	580	2721.6	338.73	8.58	164.7	3233.62	556
Magnez [mg]	10%	303.75	4481.49	146.95	5.33	22.95	4656.73	1533
Żelazo [mg]	10%	6.5	54.45	2.66	0.58	0.13	57.83	890
Witamina A [µg]	25%	282.5	1026.69	76.87	7.72	1.12	1112.41	393
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.5	0.67	0.04	1.89	19
witamina E [mg]	30%	4.5	28.59	1.95	0	0.03	30.58	680
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	4.83	0.79	0.01	0.05	5.68	1138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	12.82	0.33	0	0.27	13.43	2686
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	64.13	7.77	0.11	0.17	72.19	1255
Witamina C [mg]	55%	33.75	616.01	20.5	4.63	0.67	641.83	1902
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.99	0.57	1.47	0.23	5.65	167

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	765.5	908.6	281.9	68	2024.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3220.2	3832.1	1190	285.7	8528.1	102
Białko [g]	10%	42.46	28.9	16.8	7.5	4.5	57.8	137
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.8	18.7	4.2	2.7	50.6	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.6	9.7	1.1	1.6	21.1	988
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	4.4	0	0.8	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	1.1	0	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	41.2	0	10.8	70.7	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.74	174.24	56.25	6.34	345.6	127
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.39	38.29	6.75	5.53	68.98	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.59	12.37	5.86	0	22.83	203
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.64
Sód [mg]	10%	1500	1807.54	204.49	471.69	51.3	2535.03	169
Potas [mg]	10%	3500	407.99	1333.11	90.58	164.7	1996.39	58
Wapń [mg]	10%	875	298.12	149.21	16.68	139.05	603.07	69
Fosfor [mg]	10%	580	241.03	357.27	16.59	99.9	714.8	124
Magnez [mg]	10%	303.75	39.77	79.52	7.94	13.5	140.74	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.04	3.26	0.36	0.13	4.81	74
Witamina A [µg]	25%	282.5	3.9	107.12	4.8	0	115.82	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.65	0.67	0.04	2.09	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.29	1.71	0.08	0.03	2.13	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.3	0.01	0.03	0.49	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.3	0.02	0.16	0.9	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.59	3.74	0.13	0.11	4.57	79
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.34	31.13	2.88	0	36.35	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.02	0.56	1.31	0.14	6.33	188

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	559.9	911	484.8	81	2036.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2359	3810.4	2039.3	340.8	8549.7	103
Białko [g]	10%	42.46	28	26.2	26.8	5.8	86.9	205
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.4	45.1	13.8	2.7	76.1	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.4	7.8	4.6	1.6	20.5	959
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	21.3	0	0.8	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.7	0.2	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	62.2	0	10.8	74.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.81	105.04	67.02	8.37	262.25	96
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.86	22.71	9.76	5.67	61.02	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.99	10.13	7.63	0	22.76	202
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.51
Sód [mg]	10%	1500	582.62	236.41	2075.13	85.05	2979.21	199
Potas [mg]	10%	3500	153.65	2030.31	184.18	270	2638.15	75
Wapń [mg]	10%	875	48.64	77.17	15.24	229.5	370.56	43
Fosfor [mg]	10%	580	32.85	423.51	22.35	164.7	643.42	111
Magnez [mg]	10%	303.75	7.6	115.7	10.1	22.95	156.36	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.45	4.4	0.65	0.13	5.65	87
Witamina A [µg]	25%	282.5	9.41	186.74	86.4	1.12	283.68	100
Witamina D [µg]	10%	10	0.68	1.37	0.67	0.04	2.77	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	5.34	1.62	0.03	7.05	157
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.66	0.02	0.05	0.76	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.69	0.08	0.27	1.1	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.14	8.81	1.08	0.17	10.23	178
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.64	31.64	51.84	0.67	89.8	267
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	0.65	5.76	0.23	7.44	221

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	697.9	622.8	660.4	68	2049.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2940.4	2615.7	2759	285.7	8601	102
Białko [g]	10%	42.46	29	23.7	23.7	4.5	81.1	191
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.3	20.5	35.7	2.7	78.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	1.9	12.2	1.6	23.5	1099
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	7.4	0	0.8	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	4.3	0	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	21.6	0	10.8	194.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	103.18	91.54	64.12	6.34	265.19	96
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	34.44	17.45	5.82	5.53	63.25	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.8	11.52	6.55	0	20.88	185
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.9
Sód [mg]	10%	1500	618.2	724.55	1058.35	51.3	2452.41	163
Potas [mg]	10%	3500	263.03	2017.99	71.86	164.7	2517.6	73
Wapń [mg]	10%	875	28.44	137	18.84	139.05	323.34	37
Fosfor [mg]	10%	580	106.92	302.02	19.47	99.9	528.32	90
Magnez [mg]	10%	303.75	11.44	120.99	33.14	13.5	179.08	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.37	3.38	0.51	0.13	5.41	83
Witamina A [µg]	25%	282.5	115.8	122.45	10.2	0	248.45	88
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.1	0.67	0.04	2.25	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.93	4.65	0	0.03	5.62	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.39	0	0.03	0.49	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.32	0.01	0.16	0.76	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	5.42	0.13	0.11	6.38	110
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	65.31	1.44	0	75.03	223
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.71	2.01	2.93	0.14	6.13	182

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	896.6	977.8	529.3	81	2484.8	125
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3763.5	4128.7	2235.6	340.8	10468.8	125
Białko [g]	10%	42.46	40	48.8	23.1	5.8	117.8	277
Tłuszcz [g]	10%	76.97	35.4	15.4	7.3	2.7	60.9	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.4	4.6	2.4	1.6	29.2	1368
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	1.4	0.2	0.8	4.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.3	0.3	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	58.5	27.4	10.8	118.4	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	107.27	168.55	97.43	8.37	381.64	140
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	28.55	25.01	10.06	5.67	69.29	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.73	15.56	9.49	0	30.79	273
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.93
Sód [mg]	10%	1500	1068.38	321.99	718.55	85.05	2193.99	146
Potas [mg]	10%	3500	574.02	1943.89	410.2	270	3198.11	92
Wapń [mg]	10%	875	1050.75	235.74	42.2	229.5	1558.19	178
Fosfor [mg]	10%	580	248.67	584.9	199.71	164.7	1197.99	206
Magnez [mg]	10%	303.75	37.8	193.19	34.44	22.95	288.39	95
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.91	8.61	1.26	0.13	10.93	168
Witamina A [µg]	25%	282.5	12.91	64.45	40.57	1.12	119.06	42
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.01	0.67	0.04	1.46	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.66	2.57	0.87	0.03	4.14	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.61	0.1	0.05	0.9	182
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.47	0.54	0.14	0.27	1.43	287
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.52	14.5	6.53	0.17	21.74	378
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.74	38.67	24.34	0.67	71.43	212
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.96	0.89	1.99	0.23	5.48	162

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	568.1	708.8	399.1	68	1744.2	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2389.7	2981.8	1683	285.7	7340.4	88
Białko [g]	10%	42.46	20.4	37.3	21	4.5	83.4	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.8	20.8	8	2.7	49.4	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.4	7.6	3.7	1.6	18.4	865
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	7.1	0.1	0.8	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.7	0.1	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	131.8	1.4	10.8	306	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.98	98	64	6.34	252.34	92
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.1	17.38	12.08	5.53	44.11	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.21	9.93	6.71	0	21.87	194
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.97
Sód [mg]	10%	1500	1706.58	523.18	570.96	51.3	2852.03	190
Potas [mg]	10%	3500	244.03	1947.93	250.96	164.7	2607.63	75
Wapń [mg]	10%	875	36.39	139.46	47.33	139.05	362.24	41
Fosfor [mg]	10%	580	114.15	524.37	39.45	99.9	777.88	134
Magnez [mg]	10%	303.75	15.5	132.18	12.17	13.5	173.36	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.64	4.76	0.65	0.13	7.2	110
Witamina A [μg]	25%	282.5	188.39	51.46	15.48	0	255.35	90
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	1.11	0.68	0.04	3.28	32
witamina E [mg]	30%	4.5	1.87	1.42	0.74	0.03	4.07	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.44	0.05	0.03	0.58	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.31	0.56	0.06	0.16	1.1	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.11	9.45	0.72	0.11	11.4	198
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	30.88	9.29	0	92.01	273
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.74	1.45	1.58	0.14	7.13	211

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	729.2	875.8	563	68	2236.1	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3065.8	3676.8	2366	285.7	9394.4	112
Białko [g]	10%	42.46	27.2	27.2	28.4	4.5	87.4	206
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.3	29.9	20.1	2.7	76.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9	3.2	11.2	1.6	25.1	1174
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	12.1	0	0.8	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	7.6	0	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	1.7	0	10.8	31.6	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.61	132.35	68.85	6.34	314.17	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.07	21.69	6.47	5.53	54.77	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.15	16.02	3.51	0	27.69	246
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.5
Sód [mg]	10%	1500	1863.58	522.77	1908.09	51.3	4345.75	289
Potas [mg]	10%	3500	576.45	2024.04	90.58	164.7	2855.78	82
Wapń [mg]	10%	875	313.62	167.17	16.68	139.05	636.53	73
Fosfor [mg]	10%	580	309.38	873.21	16.59	99.9	1299.09	224
Magnez [mg]	10%	303.75	61.84	295.64	7.94	13.5	378.93	124
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.67	6.35	0.36	0.13	8.53	132
Witamina A [μg]	25%	282.5	9.71	75.07	4.8	0	89.58	32
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	3.28	0.67	0.04	4.71	47
witamina E [mg]	30%	4.5	0.33	5.98	0.08	0.03	6.43	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	0.72	0.01	0.03	0.89	179
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	1.28	0.02	0.16	1.89	379
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.46	12.49	0.13	0.11	13.2	229
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.82	42.7	2.88	0	51.4	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.17	1.45	5.3	0.14	10.86	322

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	970	717.6	289.5	81	2058.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	4074.6	3000.8	1221.4	340.8	8637.8	104
Białko [g]	10%	42.46	41.5	23	7.7	5.8	78.1	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	35.4	34.3	4.3	2.7	76.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.6	8.2	1.1	1.6	31.6	1481
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	14.4	0	0.8	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.6	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	70.1	0	10.8	80.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	124.98	85.45	58.22	8.37	277.02	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	61.84	15.99	6.53	5.67	90.04	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.66	12.76	6.86	0	27.29	242
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.77
Sód [mg]	10%	1500	1059.11	625.4	493.92	85.05	2263.49	152
Potas [mg]	10%	3500	885.89	2093.49	106.78	270	3356.16	96
Wapń [mg]	10%	875	741.85	139.88	18.93	229.5	1130.17	129
Fosfor [mg]	10%	580	54.72	365.87	8.58	164.7	593.88	101
Magnez [mg]	10%	303.75	61.95	110.88	5.33	22.95	201.12	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.17	4.57	0.58	0.13	6.46	99
Witamina A [μg]	25%	282.5	34.74	52.8	7.72	1.12	96.39	34
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.53	0.67	0.04	1.92	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.12	2.5	0	0.03	3.65	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.1	0.69	0.01	0.05	0.86	174
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.18	0.48	0	0.27	0.94	189
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.48	6.59	0.11	0.17	8.37	146
Witamina C [mg]	55%	33.75	20.84	40.45	4.63	0.67	66.61	198
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.94	1.73	1.37	0.23	5.65	167

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	786.9	1176.7	659.2	68	2690.9	135
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3316.1	4935.2	2750.7	285.7	11287.9	135
Białko [g]	10%	42.46	33.6	44.3	14.5	4.5	97.1	228
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.9	46.4	37.7	2.7	107.9	140
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	14.5	11.7	1.6	35.7	1671
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	15.2	0	0.8	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.5	0.2	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	32.2	0	10.8	61.7	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	118.39	152.92	69	6.34	346.66	126
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.26	37	9.58	5.53	70.39	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.82	15.26	7.63	0	27.72	247
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.3
Sód [mg]	10%	1500	2030.92	354.16	1139.13	51.3	3575.51	238
Potas [mg]	10%	3500	460.19	1314.98	184.18	164.7	2124.06	61
Wapń [mg]	10%	875	301	100.12	15.24	139.05	555.42	63
Fosfor [mg]	10%	580	266.41	271.47	22.35	99.9	660.15	114
Magnez [mg]	10%	303.75	40.67	107.6	10.1	13.5	171.89	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.88	4.48	0.65	0.13	6.15	95
Witamina A [μg]	25%	282.5	6.75	29.35	86.4	0	122.5	43
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.19	0.67	0.04	1.63	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	1.46	1.62	0.03	3.43	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	0.5	0.02	0.03	0.68	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.24	0.08	0.16	0.9	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.62	3.68	1.08	0.11	5.51	96
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.05	17.61	51.84	0	73.5	218
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.64	0.98	3.16	0.14	8.93	264

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	3453.8	174
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	14562	174
Białko [g]	10%	42.46	97.8	230
Tłuszcz [g]	10%	76.97	74.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	26.6	1244
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	124.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	622.07	227
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	329.64	603
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	47.5	422
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1500	2902.13	193
Potas [mg]	10%	3500	7941.35	227
Wapń [mg]	10%	875	754.81	86
Fosfor [mg]	10%	580	1051.37	181
Magnez [mg]	10%	303.75	657.99	216
Żelazo [mg]	10%	6.5	12.09	186
Witamina A [µg]	25%	282.5	342.23	121
Witamina D [µg]	10%	10	2.45	24
witamina E [mg]	30%	4.5	7.16	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	1.23	247
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	2.39	478
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	16.15	281
Witamina C [mg]	55%	33.75	124.44	369
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.25	215