

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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. Szynka 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), cykorii]	1. Zupa Makaronowa z makaronem razowym rw 400.00g 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%, Bazyliia 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. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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. 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

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% - Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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.] - Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] - 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)] - Polędwica drobiowa RW 50.00g [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.] - 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 ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], 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% - Mizeria z jogurtem 2016 150.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15% - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	- Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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)] - Polędwica 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%	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-07-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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. Szynka 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), cykorja]	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. 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. Kasza gryczana gotowana RW 250.00g składniki: Kasza gryczana 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%	1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

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), cykoria] 2. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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.] 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 mlekoop 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 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. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 3. Szyzka 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. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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.] 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. Pomidor 80200.00g	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. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 3. 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.] 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%, kwasek cytrynowy rw 0% 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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. Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

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% - Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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)] - Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] - Szynka z piersi kurczaka 50.00g - Jabłko 180.00g	- Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Burak 37%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0% - Kurczak ze szpinakiem i jogurtem RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 9% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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] - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% - Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%	- Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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)] - 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.] - Salata lodowa rw 20.00g - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 mieszany razowy RW 150.00g [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. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 4. 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 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 ziołowy 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 rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (mleko) 6% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru 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), 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. 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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. 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 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 gotowana RW 250.00g składniki: Kasza gryczana 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 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. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyńka 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-07-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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. Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Pomidor 80.00g 5. Banan 180300.00g 6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 łopatka 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 pasteryzowana, 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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. 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. 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.] 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), cykoria]	1. Zupa Gulaszowa diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatką 15%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 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. 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. 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 napor 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	518.1	765.8	584.4	68	1936.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2178.6	3226.7	2448.2	285.7	8139.3	98
Białko [g]	10%	42.46	30	24.4	24.3	4.5	83.3	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.5	16.5	25.6	2.7	60.5	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	3.8	8.5	1.6	20.7	968
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.9	1.9	0.8	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.3	0.3	0	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	26.7	162	10.8	199.5	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.52	137.08	67.6	6.34	279.56	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.44	48.43	2.56	5.53	60.97	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.94	14.72	7.24	0	29.91	266
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.67
Sód [mg]	10%	1500	2443.27	248.53	1507.11	51.3	4250.23	283
Potas [mg]	10%	3500	203.24	2931.52	150.34	164.7	3449.81	99
Wapń [mg]	10%	875	12.33	99.94	37.88	139.05	289.21	32
Fosfor [mg]	10%	580	15.13	376.1	108.39	99.9	599.54	104
Magnez [mg]	10%	303.75	7.95	185.31	13.38	13.5	220.15	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.4	1.36	0.13	6.48	100
Witamina A [μg]	25%	282.5	13.8	892.58	106.8	0	1013.18	359
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.31	1.44	0.04	2.46	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.88	0.34	0.03	2.94	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.72	0.04	0.03	0.84	170
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.54	0.25	0.16	0.99	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	9.33	0.15	0.11	10.28	179
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	55.72	2.88	0	66.88	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.78	0.69	4.18	0.14	10.62	315

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	774.3	630	319.3	81	1804.7	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3250.4	2653.5	1347.2	340.8	7592.1	91
Białko [g]	10%	42.46	33.9	31.8	9.2	5.8	80.8	191
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.4	15.5	4.6	2.7	51.4	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.6	3.5	1.2	1.6	24	1122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.6	0	0.8	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1.2	0	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.4	0	10.8	73.2	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	100.43	95.49	64.08	8.37	268.37	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	32.67	5.63	2.29	5.67	46.27	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	9.76	9.72	8.01	0	27.5	244
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.87
Sód [mg]	10%	1500	1120.92	1111.14	583.89	85.05	2901.01	194
Potas [mg]	10%	3500	652.45	2293.72	106.69	270	3322.87	96
Wapń [mg]	10%	875	737.81	112.9	18.98	229.5	1099.21	125
Fosfor [mg]	10%	580	34.32	516.3	8.58	164.7	723.91	124
Magnez [mg]	10%	303.75	56.49	145.99	5.37	22.95	230.81	77
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.93	3.96	0.58	0.13	5.62	86
Witamina A [μg]	25%	282.5	13.12	73.66	7.72	1.12	95.63	34
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.53	0.67	0.04	1.92	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.37	0.65	0	0.03	1.05	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	1.15	0.01	0.05	1.28	257
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.16	0.44	0	0.27	0.89	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.78	12.26	0.11	0.17	13.34	232
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.87	31.21	4.63	0.67	44.4	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.11	3.08	1.62	0.23	7.25	214

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	318.7	944.6	515.2	68	1846.6	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1345	3972.4	2162	285.7	7765.3	93
Białko [g]	10%	42.46	9.1	44	20.5	4.5	78.3	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.6	27.5	19.1	2.7	53.9	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.2	6.1	6.2	1.6	15.2	712
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.9	0	0.8	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.9	0	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.6	0	10.8	83.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	63.83	138.3	68.97	6.34	277.45	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1.84	14.54	4.09	5.53	26.01	47
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.33	16.21	7.6	0	31.15	277
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.64
Sód [mg]	10%	1500	580.63	258.71	1336.38	51.3	2227.03	148
Potas [mg]	10%	3500	24.32	2036.65	180.49	164.7	2406.18	69
Wapń [mg]	10%	875	10.17	131.71	27.53	139.05	308.47	35
Fosfor [mg]	10%	580	3.79	878.55	33.15	99.9	1015.41	175
Magnez [mg]	10%	303.75	3.81	337.78	13.74	13.5	368.84	121
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.35	8.12	0.51	0.13	9.12	140
Witamina A [µg]	25%	282.5	1.95	53	9.6	0	64.55	23
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0.04	2.01	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	4.77	0.17	0.03	5.04	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.85	0.03	0.03	0.93	185
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.52	0.05	0.16	0.76	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	11.81	0.26	0.11	12.22	213
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	31.8	5.76	0	38.73	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	0.71	3.71	0.14	5.56	165

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	428	750.5	527.8	81	1787.4	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1804.6	3138.7	2219.1	340.8	7503.4	91
Białko [g]	10%	42.46	22.3	26.3	31.3	5.8	85.8	203
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.3	36.7	15.8	2.7	63.5	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.8	8.2	5.3	1.6	19.1	894
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	16.9	0	0.8	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.9	0.2	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	77.7	0	10.8	90	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.1	83.97	69.12	8.37	231.57	85
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.82	10.46	5.55	5.67	28.51	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.32	10.55	8.32	0	27.2	242
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.53
Sód [mg]	10%	1500	661.09	278.66	2438.7	85.05	3463.51	232
Potas [mg]	10%	3500	153.74	2123.15	184.09	270	2731	78
Wapń [mg]	10%	875	53.87	85.18	15.29	229.5	383.85	44
Fosfor [mg]	10%	580	32.86	450.94	22.35	164.7	670.87	116
Magnez [mg]	10%	303.75	9.57	121.78	10.14	22.95	164.44	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.66	4.71	0.65	0.13	6.17	95
Witamina A [μg]	25%	282.5	9.41	255.49	86.4	1.12	352.43	124
Witamina D [μg]	10%	10	0.68	1.49	0.67	0.04	2.89	29
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	2.83	1.62	0.03	4.55	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.74	0.02	0.05	0.84	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.77	0.08	0.27	1.17	236
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.14	9.21	1.08	0.17	10.62	185
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.64	34.65	51.84	0.67	92.81	276
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.83	0.77	6.77	0.23	8.65	257

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	14663.7	636.7	319.3	68	15687.8	792
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	61670.1	2673.6	1347.6	285.7	65977.2	792
Białko [g]	10%	42.46	684	26.2	9.4	4.5	724.3	1706
Tłuszcz [g]	10%	76.97	171.2	21.4	4.6	2.7	200	260
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	44.5	2.1	1.2	1.6	49.4	2312
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	16.5	7.7	0	0.8	25.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	87	4.4	0	0	91.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.2	23.1	0	10.8	212.1	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	3033.11	90.6	63.46	6.34	3193.53	1167
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2022.52	13.06	1.48	5.53	2042.6	3736
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	873.04	11.72	7.24	0	892.01	7928
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.08
Sód [mg]	10%	1500	7935.14	812.4	1085.1	51.3	9883.95	658
Potas [mg]	10%	3500	203613.93	2019.34	71.77	164.7	205869.75	5883
Wapń [mg]	10%	875	6525.4	137.37	18.89	139.05	6820.72	780
Fosfor [mg]	10%	580	15258.81	303.61	19.47	99.9	15681.8	2703
Magnez [mg]	10%	303.75	5782.56	121.26	33.18	13.5	5950.51	1959
Żelazo [mg]	10%	6.5	362.21	3.41	0.51	0.13	366.27	5635
Witamina A [μg]	25%	282.5	13946.7	108.85	10.2	0	14065.75	4980
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0.1	0.67	0.04	2.34	23
witamina E [mg]	30%	4.5	685.18	4.74	0	0.03	689.96	15333
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	41.09	0.39	0	0.03	41.52	8305
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	28.88	0.33	0.01	0.16	29.39	5879
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	681.72	5.42	0.13	0.11	687.41	11954
Witamina C [mg]	55%	33.75	8300.69	65.31	1.44	0	8367.45	24793
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	22.04	2.25	3.01	0.14	24.7	732

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	738.9	529.6	313.9	81	1663.5	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3099.1	2232.2	1324.9	340.8	6997.2	84
Białko [g]	10%	42.46	42.3	33.8	9	5.8	91	215
Tłuszcz [g]	10%	76.97	29.1	10.4	4.6	2.7	46.9	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.6	2.3	1.2	1.6	22.8	1066
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	0.3	0	0.8	1.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	0.9	0	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.3	50.9	0	10.8	86	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.79	80.64	62.62	8.37	233.43	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.28	19.63	1.66	5.67	44.26	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	10.12	11.02	7.13	0	28.28	251
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	22.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.71
Sód [mg]	10%	1500	1542.03	386.78	579.66	85.05	2593.54	174
Potas [mg]	10%	3500	388.57	2023.09	24.61	270	2706.28	78
Wapń [mg]	10%	875	736.01	172.37	10.25	229.5	1148.15	131
Fosfor [mg]	10%	580	119.91	403.96	3.81	164.7	692.39	120
Magnez [mg]	10%	303.75	24.63	151.39	3.84	22.95	202.82	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.93	6.78	0.35	0.13	8.21	125
Witamina A [μg]	25%	282.5	14.66	72.72	1.95	1.12	90.46	32
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.71	2.02	0.06	0.03	2.83	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.37	0	0.05	0.51	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.1	0.46	0.01	0.27	0.86	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	5.23	14.35	0.03	0.17	19.79	345
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.45	43.63	1.17	0.67	52.93	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.28	1.07	1.61	0.23	6.48	192

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	612.3	821.5	381.2	68	1883.1	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2565.1	3448.1	1606.6	285.7	7905.7	95
Białko [g]	10%	42.46	21.5	54	21	4.5	101.1	238
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.6	30.3	8	2.7	67.7	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	10.7	3.7	1.6	24.4	1144
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	10.8	0.1	0.8	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	5	0.1	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	202.7	1.4	10.8	376.9	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.67	88.69	59.51	6.34	230.23	84
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.24	18.38	7.59	5.53	36.75	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.32	11.15	6.71	0	26.19	233
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	22.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.86
Sód [mg]	10%	1500	1904.55	476.9	570.93	51.3	3003.69	200
Potas [mg]	10%	3500	243.94	2167.07	250.87	164.7	2826.59	81
Wapń [mg]	10%	875	36.44	140.36	47.38	139.05	363.25	41
Fosfor [mg]	10%	580	114.15	648.47	39.45	99.9	901.99	156
Magnez [mg]	10%	303.75	15.54	139.29	12.21	13.5	180.55	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.64	5.2	0.66	0.13	7.65	117
Witamina A [μg]	25%	282.5	188.39	52.07	15.48	0	255.95	90
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	2.48	0.68	0.04	4.64	46
witamina E [mg]	30%	4.5	1.87	1.69	0.74	0.03	4.34	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.45	0.05	0.03	0.59	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.31	0.69	0.06	0.16	1.24	248
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.11	14.88	0.72	0.11	16.83	293
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	31.24	9.29	0	92.37	275
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.29	1.32	1.58	0.14	7.5	222

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	564.3	1031.7	408.1	68	2072.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2363.6	4328.3	1723.6	285.7	8701.4	105
Białko [g]	10%	42.46	20.6	31	28.3	4.5	84.6	200
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.6	38.1	5.7	2.7	71.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	4.5	1.4	1.6	15.9	746
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	16.3	0.2	0.8	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.7	0.2	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	21.9	48.6	10.8	81.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.06	149.78	64.36	6.34	289.56	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.47	24.32	2.74	5.53	35.08	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.2	17.7	7.24	0	33.16	294
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.38
Sód [mg]	10%	1500	1621.66	595.01	1419.36	51.3	3687.34	246
Potas [mg]	10%	3500	106.4	1968.88	432.49	164.7	2672.48	76
Wapń [mg]	10%	875	18.9	162.47	23.93	139.05	344.37	40
Fosfor [mg]	10%	580	8.56	762.01	227.19	99.9	1097.67	188
Magnez [mg]	10%	303.75	5.34	345.31	43.08	13.5	407.23	134
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	6.5	0.82	0.13	8.05	124
Witamina A [μg]	25%	282.5	7.72	74.4	9.3	0	91.42	32
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.58	0.67	0.04	1.97	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0	7.68	0.28	0.03	8	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.84	0.08	0.03	0.98	197
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.41	0.14	0.16	0.73	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	7.12	10.06	0.11	17.41	303
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	42.3	2.88	0	49.81	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.5	1.65	3.94	0.14	9.21	273

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	158578.7	641.5	319.3	81	159620.6	8067
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	671927	2691.4	1347.2	340.8	676306.6	8067
Białko [g]	10%	42.46	1660.2	24.7	9.2	5.8	1700	4004
Tłuszcz [g]	10%	76.97	519.6	22.8	4.6	2.7	549.8	715
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	215.4	6.1	1.2	1.6	224.4	10487
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	48.6	10.7	0	0.8	60.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	97.4	3.4	0	0	100.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71.3	0	10.8	82.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	38198.5	91.13	64.08	8.37	38362.08	14032
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	31159.34	18.14	2.29	5.67	31185.45	57032
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2766.33	13.68	8.01	0	2788.03	24783
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	65.5
Sód [mg]	10%	1500	2855.4	310.32	583.89	85.05	3834.68	256
Potas [mg]	10%	3500	641170.03	2276.7	106.69	270	643823.43	18395
Wapń [mg]	10%	875	10612.61	183.35	18.98	229.5	11044.46	1262
Fosfor [mg]	10%	580	32469.15	423.62	8.58	164.7	33066.06	5700
Magnez [mg]	10%	303.75	53557.08	127.59	5.37	22.95	53713	17684
Żelazo [mg]	10%	6.5	649.66	4.54	0.58	0.13	654.93	10076
Witamina A [μg]	25%	282.5	12184.05	106.68	7.72	1.12	12299.58	4354
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.68	0.67	0.04	2.07	21
witamina E [mg]	30%	4.5	341.45	4.15	0	0.03	345.63	7681
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	57.73	0.74	0.01	0.05	58.54	11709
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	153.28	0.5	0	0.27	154.07	30814
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	766.95	7.97	0.11	0.17	775.21	13482
Witamina C [mg]	55%	33.75	7310.42	64.01	4.63	0.67	7379.75	21867
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.93	0.86	1.62	0.23	9.58	284

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	484.4	1214.4	489	68	2256	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2035.4	5102	2050.8	285.7	9474.1	113
Białko [g]	10%	42.46	21.4	49.9	19.6	4.5	95.5	225
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.1	41	19.1	2.7	79	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	6.9	6.1	1.6	19.7	924
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	21.2	0	0.8	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.5	0.2	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	91	0	10.8	101.8	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.74	169.7	63.34	6.34	306.13	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.6	50.13	5.09	5.53	63.37	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.75	16.49	7.63	0	30.88	275
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.87
Sód [mg]	10%	1500	1534.63	352.91	1283.1	51.3	3221.95	215
Potas [mg]	10%	3500	90.2	2583.06	184.09	164.7	3022.07	87
Wapń [mg]	10%	875	16.65	128.61	15.29	139.05	299.61	35
Fosfor [mg]	10%	580	16.57	1001.16	22.35	99.9	1140	197
Magnez [mg]	10%	303.75	7.95	403.76	10.14	13.5	435.35	143
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	6.61	0.65	0.13	7.77	120
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.8	50.89	86.4	0	142.09	51
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.37	0.67	0.04	1.76	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	6.23	1.62	0.03	7.98	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.14	0.02	0.03	1.21	244
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.71	0.08	0.16	0.98	197
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	17.6	1.08	0.11	18.93	329
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	30.53	51.84	0	85.25	253
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.26	0.98	3.56	0.14	8.05	239

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	19055.8	963
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	80636.2	963
Białko [g]	10%	42.46	312.5	736
Tłuszcz [g]	10%	76.97	124.4	162
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	43.6	2038
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	23.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.6	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	4367.19	1597
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3356.93	6139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	391.43	3479
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1500	3906.69	261
Potas [mg]	10%	3500	87283.05	2494
Wapń [mg]	10%	875	2210.13	253
Fosfor [mg]	10%	580	5558.96	958
Magnez [mg]	10%	303.75	6187.37	2037
Żelazo [mg]	10%	6.5	108.03	1662
Witamina A [µg]	25%	282.5	2847.1	1008
Witamina D [µg]	10%	10	2.34	23
witamina E [mg]	30%	4.5	107.23	2383
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	10.72	2146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	19.11	3822
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	158.21	2752
Witamina C [mg]	55%	33.75	1627.04	4821
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.76	289