

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna 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. 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. Paluszki wieprzowe RW 160.00g [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 Makaronowa diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 6%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Leczo 2016 250.00g składniki: Cukinia 30%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 20%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0% 3. Ryż gotowany RW 200.00g 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 HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa 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 IŻŻ 55.00g 5. Ogórek kwaszony 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. 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. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g 5. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 6. Pomidor 80.00g	1. Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Mieszanina owocowa mrożona 38%, Cukier 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1%, Mąka Ziemniaczana RW 1%, Cynamon mielony 0% 2. 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% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sos koperkowy rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 4%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Przyprawa Jarzynka 0% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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. Sałata 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 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 bezjajeczny (mąka pszenna) 13% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szyńka chłopska RW 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Sałata 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]	1. Zupa Jarzynowa zabielenia 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 jogurtem RW 400.00g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 18%, Cukier 6%, Margaryna zwyczajna RW 1% [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 z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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 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: 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 RW 125.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Pomidor 80.00g	1. zupa krem z białych warzyw czerwionka 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Seler korzeniowy 15%, Pietruszka korzeń 15%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 8%, Ziemniaki średnio 8%, Cebula 5%, Por 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Czosnek 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. 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 80.00g 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. 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. Kiełbasa 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. Sałata lodowa rw 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- 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% - Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] drożdżówka z owocami 100.00g - Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Pomidor 8050.00g	- Zupa Brokułowa zabelana 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% - kotlet z ryby duszony rw 80.00g 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.] - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% - Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Sól biała 0% - Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	- Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [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)] - 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.] - Ogórek kwaszony 80.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 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)] - Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] - Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g - Jabłko 200.00g	- 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 szpiankiem RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, czosnek granulowany 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza] - 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%	- 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)] - Poledwica 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 30.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-07-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% - Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] - Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Kiełbasa szynkowa RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] - Salata 50.00g	- Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% - Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% - fasolka gotowana z masłem i bułką tart. rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 85%, Bułka tarta RW 10% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Masło ekstra (mleko) 5% - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	- Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] - Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] - Pomidor 80.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 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. 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. Kiełbasa krakowska RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]	1. Zupa 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. Gulasz drobiowy diety RW 200.00g 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% 3. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. warzywa gotowane z masłem rw 150.00g składniki: Kalafior 29%, Brokuły 29%, Fasolka szparagowa mrożona 29%, Masło ekstra (mleko) 12% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szynka z piersi kurczaka 100.00g 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: 9 - Wtorek, 2026-07-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- 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% - Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] - Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] - Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g - Pomidor 80.00g - Banan 180.00g	- Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% - klops wieprzowy pieczony RW 100.00g 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.] - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% - Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 80.00g składniki: Salata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 27%, Cukier 2% - Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	- Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] - Szynka 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.] - Salata lodowa rw 50.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Środa, 2026-07-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Ryż biały 13% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 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. 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. Sałata 20.00g	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. Makaron z serem i masłem RW 450.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka pszenna) 22%, mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 22%, Masło ekstra (mleko) 4% 3. Jabłko 180.00g 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTOX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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. 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

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	849.8	1001	481.6	68	2400.6	121
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3571.5	4221	2022.6	285.7	10101	121
Białko [g]	10%	42.46	40.9	26.8	17.1	4.5	89.5	210
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30	21.4	18.2	2.7	72.4	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	15.5	4.2	5.1	1.6	26.5	1239
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	7.9	1.6	0.8	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	2.8	0.3	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	26.7	139.5	10.8	195.9	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.46	181.81	63.93	6.34	358.55	131
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.88	49.42	6.17	5.53	81.02	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.25	13.41	3.39	0	22.06	196
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.96
Sód [mg]	10%	1500	1726.9	239.51	1397.57	51.3	3415.28	227
Potas [mg]	10%	3500	612.47	2327.82	124.82	164.7	3229.83	93
Wapń [mg]	10%	875	296.68	107.13	37.65	139.05	580.52	66
Fosfor [mg]	10%	580	302.77	421.65	100.16	99.9	924.49	159
Magnez [mg]	10%	303.75	71.99	166.55	38.09	13.5	290.15	96
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.54	4.62	1.4	0.13	8.7	134
Witamina A [μg]	25%	282.5	15.75	872.48	10.2	0	898.43	319
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.31	1.34	0.04	2.42	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	3.08	0.2	0.03	4.15	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.35	0.66	0.02	0.03	1.07	215
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.53	0.51	0.21	0.16	1.42	285
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.68	7.82	0.16	0.11	9.78	170
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.45	43.66	1.44	0	54.55	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.79	0.66	3.88	0.14	8.53	254

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	821.1	640.2	381.6	68	1911.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3444.2	2687.1	1611.3	285.7	8028.4	96
Białko [g]	10%	42.46	39.7	24.2	8.8	4.5	77.5	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	34.9	23.5	6.8	2.7	67.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.3	6	1	1.6	29	1357
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11.3	0	0.8	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	4.1	0	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.3	0	10.8	79.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	89	87.32	73.29	6.34	255.96	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	32.53	43.01	6.96	5.53	88.05	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.18	8.97	4.27	0	17.44	155
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.5
Sód [mg]	10%	1500	1043.45	520.25	478.17	51.3	2093.18	140
Potas [mg]	10%	3500	225.83	1481.67	60.88	164.7	1933.08	55
Wapń [mg]	10%	875	731.77	81.47	16.68	139.05	968.98	111
Fosfor [mg]	10%	580	19.44	335.19	9.48	99.9	464.02	80
Magnez [mg]	10%	303.75	7.77	85.53	6.23	13.5	113.04	37
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.48	3.29	0.53	0.13	4.46	69
Witamina A [µg]	25%	282.5	17.22	53.58	4.87	0	75.67	27
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.54	0.67	0.04	1.93	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.7	2.99	0.15	0.03	3.87	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.99	0.01	0.03	1.08	218
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.31	0.03	0.16	0.55	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.72	8.93	0.09	0.11	9.86	172
Witamina C [mg]	55%	33.75	10.33	32.07	2.92	0	45.33	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.89	1.44	1.32	0.14	5.23	155

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	581.9	789	510.9	68	1949.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2456.4	3340.8	2143.9	285.7	8227	98
Białko [g]	10%	42.46	19.4	16.5	18.3	4.5	59	139
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.4	5.4	20.5	2.7	40.1	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.9	2.1	5.9	1.6	13.6	639
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	0.6	0	0.8	3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	0.7	0	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	5.1	0	10.8	34.6	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	102.65	174.08	64.8	6.34	347.89	128
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.45	49.67	6.62	5.53	80.29	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.73	11.52	3.39	0	19.65	174
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.25
Sód [mg]	10%	1500	512.26	200.54	1665.63	51.3	2429.74	161
Potas [mg]	10%	3500	444.17	1327.91	71.86	164.7	2008.65	58
Wapń [mg]	10%	875	304.6	183.14	18.84	139.05	645.64	74
Fosfor [mg]	10%	580	246.7	360.27	19.47	99.9	726.35	125
Magnez [mg]	10%	303.75	42.2	80.32	33.14	13.5	169.17	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.23	3.05	0.51	0.13	4.93	76
Witamina A [µg]	25%	282.5	6.82	77.42	10.2	0	94.44	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.28	0.67	0.04	1.72	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.38	1.42	0	0.03	1.84	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.3	0	0.03	0.48	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.43	0.33	0.01	0.16	0.94	190
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.64	3.61	0.13	0.11	4.51	78
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.09	30.38	1.44	0	35.91	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.42	0.55	4.62	0.14	6.07	180

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	590.2	959.8	487.6	68	2105.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2485.7	4016.1	2051.7	285.7	8839.3	107
Białko [g]	10%	42.46	30.8	28	25.4	4.5	88.8	210
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.3	45.1	15.2	2.7	79.4	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.1	10	4.4	1.6	23.2	1087
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	23.6	0	0.8	24.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.1	0	0	8.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	88.4	0	10.8	99.2	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	82.28	117.14	63.93	6.34	269.71	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.04	27.63	7.25	5.53	64.47	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.62	13.53	3.66	0	21.82	194
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.12
Sód [mg]	10%	1500	555.95	264.45	1953.27	51.3	2824.98	188
Potas [mg]	10%	3500	203.15	2519.74	60.88	164.7	2948.48	85
Wapń [mg]	10%	875	7.11	137.66	16.68	139.05	300.51	35
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	489.42	9.48	99.9	613.93	106
Magnez [mg]	10%	303.75	5.98	146.75	6.23	13.5	172.47	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	5.1	0.53	0.13	6.15	95
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	195.61	4.87	0	214.29	76
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.65	0.67	0.04	2.04	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	6.33	0.15	0.03	7.19	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.83	0.01	0.03	0.92	185
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.61	0.03	0.16	0.84	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	9.24	0.09	0.11	10.13	177
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	49.52	2.92	0	60.72	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.54	0.73	5.42	0.14	7.06	210

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	2162.2	680.3	316.2	68	3226.8	162
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	9102.5	2859.4	1334.8	285.7	13582.6	162
Białko [g]	10%	42.46	93.7	24	7.3	4.5	129.6	306
Tłuszcz [g]	10%	76.97	33.4	20.1	6	2.7	62.3	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.2	2	1	1.6	14.8	695
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.4	6.9	0	0.8	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	9	4.2	0	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	18.5	0	10.8	191.3	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	416.62	107.7	59.85	6.34	590.53	215
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	230.85	25.32	6.11	5.53	267.82	489
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	90.22	13.9	3.27	0	107.4	955
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.73
Sód [mg]	10%	1500	1320.74	868.53	895.05	51.3	3135.63	209
Potas [mg]	10%	3500	20490.86	2133.9	71.86	164.7	22861.32	653
Wapń [mg]	10%	875	673.81	112.04	18.84	139.05	943.75	108
Fosfor [mg]	10%	580	1613.25	307.13	19.47	99.9	2039.76	351
Magnez [mg]	10%	303.75	585.21	124.28	33.14	13.5	756.14	249
Żelazo [mg]	10%	6.5	37.23	3.73	0.51	0.13	41.61	640
Witamina A [μg]	25%	282.5	1490.62	76.7	10.2	0	1577.53	559
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0.08	0.67	0.04	2.24	22
witamina E [mg]	30%	4.5	69	3.85	0	0.03	72.88	1620
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	4.14	0.39	0	0.03	4.58	917
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	3.1	0.33	0.01	0.16	3.61	723
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	68.45	5.67	0.13	0.11	74.38	1293
Witamina C [mg]	55%	33.75	833.17	46.02	1.44	0	880.64	2609
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.66	2.41	2.48	0.14	7.83	232

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	918.9	778.8	323.3	68	2089.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3857.7	3291.8	1365	285.7	8800.4	104
Białko [g]	10%	42.46	40.2	43.9	7.2	4.5	96	227
Tłuszcz [g]	10%	76.97	35.5	10.3	6.1	2.7	54.7	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.4	1.5	1	1.6	24.6	1153
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	0.6	0	0.8	3.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	1.9	0	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	58.6	0	10.8	91	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	112.72	132.99	61.52	6.34	313.58	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	32.91	26.07	6.44	5.53	70.97	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.63	10.84	3.41	0	20.89	185
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.11
Sód [mg]	10%	1500	1069.29	384.64	404.55	51.3	1909.79	127
Potas [mg]	10%	3500	634.31	1445.29	36.76	164.7	2281.07	65
Wapń [mg]	10%	875	1052.55	198.22	12.36	139.05	1402.18	160
Fosfor [mg]	10%	580	252.72	439.81	5.7	99.9	798.14	138
Magnez [mg]	10%	303.75	39.15	143.89	4.61	13.5	201.16	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.05	7.62	0.41	0.13	9.22	141
Witamina A [μg]	25%	282.5	16.36	56.3	2.92	0	75.59	27
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0	0.67	0.04	1.44	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	2.43	0.09	0.03	3.39	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.39	0.01	0.03	0.58	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.48	0.48	0.02	0.16	1.16	233
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.59	14.39	0.05	0.11	15.16	263
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.81	33.78	1.75	0	45.35	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.97	1.06	1.12	0.14	4.77	141

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	594.4	680.1	456.4	68	1799	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2493.5	2859.2	1923.5	285.7	7562.1	90
Białko [g]	10%	42.46	23.5	36.9	22.4	4.5	87.5	206
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.7	21.3	11.4	2.7	60.2	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.8	7.9	4.2	1.6	20.6	965
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	4.3	7.2	0	0.8	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.8	3.7	0	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	356.4	133.3	0	10.8	500.5	167
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	71.41	89.82	67.83	6.34	235.41	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.98	11.71	12.33	5.53	36.57	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.91	9.52	3.9	0	17.34	155
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.95
Sód [mg]	10%	1500	1204.02	555.79	456.03	51.3	2267.15	150
Potas [mg]	10%	3500	192.55	1746.76	203.62	164.7	2307.63	67
Wapń [mg]	10%	875	63.21	135.84	12.36	139.05	350.47	40
Fosfor [mg]	10%	580	211.44	508.54	15.15	99.9	835.04	144
Magnez [mg]	10%	303.75	18.11	123.61	7.94	13.5	163.18	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.71	4.64	0.58	0.13	8.07	124
Witamina A [μg]	25%	282.5	229.27	45.22	13.8	0	288.29	102
Witamina D [μg]	10%	10	2.35	1.12	0.67	0.04	4.19	42
witamina E [mg]	30%	4.5	0.71	1.42	0.68	0.03	2.84	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.07	0.41	0.04	0.03	0.56	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.54	0.53	0.02	0.16	1.27	256
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.15	8.88	0.68	0.11	9.83	171
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	27.13	8.27	0	38.33	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.34	1.54	1.26	0.14	5.66	168

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	750.2	891.8	414	68	2124.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3152.6	3735.4	1749	285.7	8922.9	107
Białko [g]	10%	42.46	25.8	21.5	26.6	4.5	78.5	186
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.5	37.8	7.2	2.7	73.2	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.8	11.8	1.2	1.6	23.5	1102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	12.1	0.2	0.8	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	6.2	0.2	0	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	56.9	48.6	10.8	135.3	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.18	123.94	62.28	6.34	300.76	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.63	22.92	6.35	5.53	56.45	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.79	15.2	3.39	0	26.39	234
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.91
Sód [mg]	10%	1500	1444.09	567.47	1749.33	51.3	3812.2	254
Potas [mg]	10%	3500	530.55	1655.44	413.86	164.7	2764.56	79
Wapń [mg]	10%	875	311.37	140.19	26.04	139.05	616.66	71
Fosfor [mg]	10%	580	310.28	396.99	230.07	99.9	1037.25	178
Magnez [mg]	10%	303.75	62.74	135.19	68.24	13.5	279.68	92
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.63	4.74	0.96	0.13	7.47	115
Witamina A [μg]	25%	282.5	6.86	90.76	14.7	0	112.32	39
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.58	0.67	0.04	2.02	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.47	4.81	0.19	0.03	5.52	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.42	0.07	0.03	0.65	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.44	0.37	0.13	0.16	1.12	224
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.44	6.69	10.07	0.11	17.33	301
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.11	52.11	1.44	0	57.67	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.01	1.57	4.85	0.14	9.53	283

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	926.3	682	326.3	68	2002.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3894.7	2857.5	1377.2	285.7	8415.3	100
Białko [g]	10%	42.46	37.2	24.6	7.4	4.5	73.9	175
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30.9	30	6.1	2.7	69.9	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.3	6.3	1	1.6	26.3	1231
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.9	0	0.8	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.8	0	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	79.2	0	10.8	90	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	128.16	81.67	62.04	6.34	278.23	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	60.44	18.83	6.62	5.53	91.44	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.11	6.97	3.66	0	17.75	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.7
Sód [mg]	10%	1500	966.14	626.45	405.27	51.3	2049.17	136
Potas [mg]	10%	3500	860.06	1511.96	60.88	164.7	2597.61	75
Wapń [mg]	10%	875	596.32	128.75	16.68	139.05	880.81	101
Fosfor [mg]	10%	580	50.76	350.05	9.48	99.9	510.2	88
Magnez [mg]	10%	303.75	60.78	98.84	6.23	13.5	179.37	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.11	3.73	0.53	0.13	5.51	84
Witamina A [µg]	25%	282.5	28.51	34.79	4.87	0	68.18	24
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.6	0.67	0.04	1.99	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.03	2.78	0.15	0.03	4	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.1	0.63	0.01	0.03	0.78	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.18	0.48	0.03	0.16	0.87	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.47	5.83	0.09	0.11	7.51	131
Witamina C [mg]	55%	33.75	17.1	20.87	2.92	0	40.9	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.68	1.74	1.12	0.14	5.12	152

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	837.9	1043.3	538.7	68	2488	125
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3528.2	4376.8	2261.4	285.7	10452.3	125
Białko [g]	10%	42.46	34.4	40	18.8	4.5	97.9	230
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.6	41.5	20.8	2.7	89.8	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.6	17.7	5.9	1.6	33.9	1588
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	15.1	0	0.8	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	4	0	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	83.5	0	10.8	119.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	121.99	132.33	70.89	6.34	331.56	121
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.38	36.86	8.77	5.53	68.56	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.68	10.38	4.14	0	19.21	171
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.57
Sód [mg]	10%	1500	1583.45	331.41	1194.39	51.3	3160.57	211
Potas [mg]	10%	3500	517.31	1113.96	203.62	164.7	1999.6	58
Wapń [mg]	10%	875	383.51	48.24	12.36	139.05	583.18	67
Fosfor [mg]	10%	580	336.89	207.57	15.15	99.9	659.52	114
Magnez [mg]	10%	303.75	45.29	60.22	7.94	13.5	126.97	42
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.82	2.55	0.58	0.13	4.09	63
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.55	30.17	13.8	0	48.52	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.51	0.67	0.04	1.96	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	3.24	0.68	0.03	4.31	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.47	0.04	0.03	0.67	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.52	0.27	0.02	0.16	1	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	4.03	0.68	0.11	5.53	96
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.73	18.1	8.27	0	29.11	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.39	0.92	3.31	0.14	7.9	234

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2209.7	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	9293.2	111
Białko [g]	10%	42.46	87.8	207
Tłuszcz [g]	10%	76.97	67	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	23.6	1106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	328.22	120
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	90.56	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	28.99	258
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1500	2709.77	180
Potas [mg]	10%	3500	4493.18	129
Wapń [mg]	10%	875	727.27	83
Fosfor [mg]	10%	580	860.87	148
Magnez [mg]	10%	303.75	245.13	81
Żelazo [mg]	10%	6.5	10.02	154
Witamina A [µg]	25%	282.5	345.33	122
Witamina D [µg]	10%	10	2.2	22
witamina E [mg]	30%	4.5	11	245
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	1.14	229
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.28	257
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	16.4	285
Witamina C [mg]	55%	33.75	128.85	382
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.77	201