

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 30.07-08.08.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-07-30
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 - Czwartek, 2026-07-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% ściągane 87%, Woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Łopatką pieczoną RW 50.00g [składniki: Łopatką wieprzową b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 6. Sałata 20.00g	1. Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 400.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, Seler korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Fasolka po bretońsku rw 250.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% 3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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 prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktozę, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Rządkiwka 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: 2 - Piątek, 2026-07-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza manna (pszenica) 13% 2. Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] 3. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Pomidor 80.00g 5. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 7. Banan 180.00g	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. kotlet z ryby smażony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 67%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 100.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% 4. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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. Kiełbasa mielonka RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, białko sojowe, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczająca E407, E425, E415, stabilizator: E451i, 452i,E262, E33, przeciwutleniacz: E316,wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten. Osłonka niejadalna] 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. Ogórek 80.00g 5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 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: 3 - Sobota, 2026-08-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza manna (pszenica) 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 100.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Paluszki wieprzowe RW 140.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten.] 5. Papryka czerwona 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 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. kurczak w jarzynach rw 250.00g składniki: Połędwica z piersi kurczaka 34%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 9%, Woda wodociągowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 7%, Cukinia 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka Ziemniaczana RW 3%, Kalafior mrożony 3% 3. Kasza jęczmienna gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, mleko 2% łaciaste 16%, Szczypiorek 4% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Rzodkiewka 50.00g	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-08-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kiełbasa 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.] 5. Ogórek 80.00g	1. 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 ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kalafior gotowany z masłem IŻŻ 150.00g 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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 chłopska RW 50.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Pomidor 80.00g 6. Sałata 20.00g 7. 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 - Poniedziałek, 2026-08-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki owsiane na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki owsiane 12% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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)] 4. Kiełbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, blonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	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 nadbuzający 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 ziołowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw RW 400.00g składniki: Makaron pszenny bezglutenowy RW 25% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, Seler korzeniowy 13%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Woda wodociągowa 7%, Smalec 3%, Por 3%, Pomidory krojone RW 3% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 4. Sos beszamelowy RW 100.00g składniki: mleko 2% tłuste 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 13%, Masło śmietankowe (mleko) 7%, Gałka muszkatołowa 1% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól] 4. Pomidor 80.00g 5. Sałata lodowa rw 10.00g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-08-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza jaglana 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szyńska drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 5. Ogórek 80.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]	1. Zupa Gulaszowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 21%, Papryka czerwona 9%, Wieprzowina łopatką 9%, Marchew 7%, Pomidory krojone RW 4% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Por 2%, 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 czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, czosnek granulowany 0%, Sól biała 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Salceson włoski RW 120.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych(35%), woda skórki wieprzowe(19,5%), serca wieprzowe(18,2%), żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Sałata lodowa rw 30.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Środa, 2026-08-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% ściągane 87%, Woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 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. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 80.00g 5. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 6. Rzodkiewka 50.00g	1. Zupa Makaronowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 6%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, 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 ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. stek wieprzowy z cebulką rw 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 63%, Cebula 19%, Smalec 6%, Bułka pszenna wrocławska RW 6% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Mizeria ze śmietaną 2016 150.00g składniki: Ogórek 80%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 14%, Kefir 2% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 2% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa mortadela RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (gluten), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, stabilizator: E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, E635, hydrolizat drożdżowy, przyprawy i ekstrakty przypraw naturalnych, barwnik E120, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gluten, gorczyca.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Papryka czerwona 80.00g	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-08-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki jęczmienne na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jęczmienne 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu),	1. Zupa Żurek z jajkiem zabielały RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Cebula 3%, Kielbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Kielbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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-	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szynka z tłuszczem RW 50.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, białko 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.] 5. Sałata 20.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]	sojowego. Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.], Majeranek suszony 0%, Ocet spirytusowy 10% RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], czosnek granulowany 0%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Schab pieczony rw 80.00g 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 muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kiełbasa 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 z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	
---	---	---	--

Dzień: 9 - Piątek, 2026-08-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] 2. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 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. Pomidor 80.00g 5. 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%	1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Burak 37%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0% 2. Łazanki z kapustą i pieczarkami rw 300.00g składniki: Kapusta kwaszona 71%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 23%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 100.00g [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 indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Sobota, 2026-08-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Ryż biały 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szyńka chłopska RW 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]	1. Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 32%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Sos pomidorowy RW 80.00g 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% 4. Kasza jęczmienna gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW KOPIA 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól] 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2026-07-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	567.5	916.9	398.6	68	1951.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2388.3	3863.4	1675.1	285.7	8212.7	98
Białko [g]	10%	42.46	25.8	44.8	23.4	4.5	98.6	233
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.3	11.9	13	2.7	45.1	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.8	1.2	5.6	1.6	15.3	715
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	4.7	0	0.8	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	4.7	0	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	0	0	10.8	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	79.01	175.7	49.76	6.34	310.82	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.42	26.91	6.92	5.53	56.79	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.12	36.71	5.71	0	46.55	414
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	22.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.81
Sód [mg]	10%	1500	1785.11	259.24	1951.92	51.3	4047.58	269
Potas [mg]	10%	3500	84.08	2918.53	106.78	164.7	3274.09	93
Wapń [mg]	10%	875	26.1	399.97	18.93	139.05	584.06	67
Fosfor [mg]	10%	580	95.58	885.76	8.58	99.9	1089.83	187
Magnez [mg]	10%	303.75	7.24	326.18	5.33	13.5	352.25	115
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.13	14.44	0.58	0.13	16.3	251
Witamina A [μg]	25%	282.5	103.94	49.84	7.72	0	161.52	58
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0	0.67	0.04	2.15	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.31	3.81	0	0.03	4.16	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	1.23	0.01	0.03	1.31	263
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.24	0.59	0	0.16	1.01	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.06	6.29	0.11	0.11	6.58	114
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	29.9	4.63	0	35.71	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.95	0.72	5.42	0.14	10.11	300

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-07-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	901.6	624.8	410.2	68	2004.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3794.2	2628.3	1720.3	285.7	8428.7	102
Białko [g]	10%	42.46	38.5	23.1	17.7	4.5	84	199
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.3	17.4	16.6	2.7	65.1	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.1	2.7	5.4	1.6	26.8	1256
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	9.1	1.9	0.8	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.5	0.3	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	27	162	10.8	218.5	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	125.39	99.41	49.73	6.34	280.89	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	52.17	20.21	6.6	5.53	84.53	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.71	11.07	4.95	0	20.74	184
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.52
Sód [mg]	10%	1500	891.7	355.61	1255.14	51.3	2553.76	170
Potas [mg]	10%	3500	1214.93	1852.37	150.43	164.7	3382.44	97
Wapń [mg]	10%	875	884.92	90.84	37.83	139.05	1152.65	131
Fosfor [mg]	10%	580	282.25	274.55	108.39	99.9	765.1	132
Magnez [mg]	10%	303.75	95.93	106.46	13.34	13.5	229.24	75
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.78	3.58	1.35	0.13	6.86	106
Witamina A [µg]	25%	282.5	27.9	208.61	106.8	0	343.31	122
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.12	1.44	0.04	2.32	22
witamina E [mg]	30%	4.5	1.17	3.21	0.34	0.03	4.76	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.21	0.37	0.04	0.03	0.66	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.33	0.25	0.16	1.32	265
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.91	5.24	0.15	0.11	7.43	129
Witamina C [mg]	55%	33.75	16.74	42.4	2.88	0	62.02	185
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.47	0.98	3.48	0.14	6.38	189

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-08-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	770.4	841.1	345.6	68	2025.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3240.2	3538.3	1456.6	285.7	8521	102
Białko [g]	10%	42.46	38.1	31.8	19.3	4.5	94	222
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.2	23.4	7.6	2.7	59.1	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14	2.4	3.6	1.6	21.8	1021
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	8.2	0.1	0.8	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	5.7	0	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	41.1	1.4	10.8	72	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	100.1	132.85	52.68	6.34	291.99	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.2	21.63	10.63	5.53	58.01	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.05	14.6	5.82	0	25.49	227
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.32
Sód [mg]	10%	1500	1854.88	677.87	480.15	51.3	3064.21	204
Potas [mg]	10%	3500	555.59	1766.12	154.12	164.7	2640.54	75
Wapń [mg]	10%	875	302.08	100.62	53.9	139.05	595.66	69
Fosfor [mg]	10%	580	257.05	590.6	32.88	99.9	980.44	169
Magnez [mg]	10%	303.75	44.63	139.68	9.56	13.5	207.38	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.21	4.52	0.65	0.13	6.53	101
Witamina A [µg]	25%	282.5	88.35	59.74	9.41	0	157.5	55
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.87	0.68	0.04	2.31	23
witamina E [mg]	30%	4.5	1.77	4.38	0.06	0.03	6.26	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.43	0.02	0.03	0.62	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.46	0.61	0.04	0.16	1.29	259
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.56	16.08	0.15	0.11	17.91	312
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.01	33.52	5.64	0	92.17	273
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.15	1.88	1.33	0.14	7.66	227

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-08-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	472.8	679.7	402.4	68	1623	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1991.1	2851.3	1687.6	285.7	6815.8	81
Białko [g]	10%	42.46	27.5	31.5	18.4	4.5	82	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.3	26.5	15.8	2.7	58.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.5	9.5	9.2	1.6	24.9	1166
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.6	0	0.8	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3	0.1	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	117.6	0	10.8	128.4	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	62.47	83.23	49.36	6.34	201.42	73
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.61	19.68	7.67	5.53	35.5	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.51	8.99	5.7	0	18.2	162
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.31
Sód [mg]	10%	1500	2397.66	790.68	675.45	51.3	3915.1	261
Potas [mg]	10%	3500	90.49	1773.79	227.74	164.7	2256.73	66
Wapń [mg]	10%	875	16.73	99.68	376.68	139.05	632.16	72
Fosfor [mg]	10%	580	16.59	426.57	18.93	99.9	562	97
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	111.73	9.56	13.5	142.78	47
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.37	3.79	0.7	0.13	5	77
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.8	61.07	15.75	0	81.62	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.63	0.67	0.04	2.02	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	1.37	0.74	0.03	2.24	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.38	0.04	0.03	0.48	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.49	0.04	0.16	0.73	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	6.94	0.71	0.11	7.91	138
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	36.64	9.45	0	48.97	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.66	2.19	1.87	0.14	9.78	291

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-08-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	744.9	1017.1	425.9	81	2269	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3131.2	4270.2	1784.3	340.8	9526.7	115
Białko [g]	10%	42.46	26.3	36.7	16.5	5.8	85.4	202
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.1	35.2	17.6	2.7	80.7	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.9	12.8	5.6	1.6	29	1358
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	9.8	0	0.8	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1	2.2	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	47.4	0	10.8	77.3	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.53	146.66	54.32	8.37	315.89	116
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.71	33.23	21.35	5.67	78.98	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.64	17.05	8.01	0	31.7	282
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.58
Sód [mg]	10%	1500	1971.79	972.43	1197.09	85.05	4226.37	282
Potas [mg]	10%	3500	562.16	2010.4	215.68	270	3058.25	87
Wapń [mg]	10%	875	322.06	132.7	14.52	229.5	698.79	80
Fosfor [mg]	10%	580	350.07	380.32	17.04	164.7	912.14	157
Magnez [mg]	10%	303.75	74.55	110.49	8.75	22.95	216.76	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.04	4.32	0.64	0.13	7.15	111
Witamina A [µg]	25%	282.5	9.71	85.16	14.77	1.12	110.78	38
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.9	0.67	0.04	2.34	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	2.89	0.71	0.03	4.21	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.21	0.63	0.04	0.05	0.95	192
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.43	0.6	0.03	0.27	1.34	269
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.59	7.46	0.7	0.17	8.93	155
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.82	51.1	8.86	0.67	66.46	196
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.47	2.7	3.32	0.23	10.56	313

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-08-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	766.3	901.6	237.8	68	1973.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3227.5	3802.1	1003.1	285.7	8318.6	100
Białko [g]	10%	42.46	34.2	20.6	6.2	4.5	65.7	156
Tłuszcz [g]	10%	76.97	21.6	19.5	4	2.7	47.8	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.9	4.4	1	1.6	15.1	707
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	8.8	0	0.8	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	3.6	0	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	28.4	0	10.8	57.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	111.08	166.25	46.67	6.34	330.36	121
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.15	45.97	5.75	5.53	75.41	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.86	10.82	4.96	0	20.65	183
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.93
Sód [mg]	10%	1500	1965.76	358.55	400.05	51.3	2775.67	185
Potas [mg]	10%	3500	499.43	1335.12	36.76	164.7	2036.02	58
Wapń [mg]	10%	875	301	168.08	12.36	139.05	620.5	70
Fosfor [mg]	10%	580	304.21	399.48	5.7	99.9	809.31	139
Magnez [mg]	10%	303.75	71.99	80.91	4.61	13.5	171.02	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.32	3.29	0.41	0.13	6.16	95
Witamina A [µg]	25%	282.5	6.75	96.23	2.92	0	105.91	37
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.51	0.67	0.04	1.95	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.24	3.67	0.09	0.03	4.04	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.32	0.44	0.01	0.03	0.81	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.53	0.41	0.02	0.16	1.13	226
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.13	4.65	0.05	0.11	5.96	104
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.05	41.67	1.75	0	47.47	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.46	0.99	1.11	0.14	6.93	207

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-08-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	713.6	720.2	592.3	81	2107.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3008.8	3023.5	2467.7	340.8	8841	106
Białko [g]	10%	42.46	30.8	23	12.5	5.8	72.3	171
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.4	26.4	37.3	2.7	82.9	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7	8.5	11.6	1.6	28.9	1351
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.4	0	0.8	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.8	0.2	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	53.8	0	10.8	64.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	114.15	101.64	54.51	8.37	278.68	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	49.22	15.91	9.24	5.67	80.05	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.14	8.52	6.02	0	21.69	193
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.05
Sód [mg]	10%	1500	583.07	229.7	1013.13	85.05	1910.95	128
Potas [mg]	10%	3500	191.99	1937.02	184.18	270	2583.19	73
Wapń [mg]	10%	875	23.76	97.4	15.24	229.5	365.92	42
Fosfor [mg]	10%	580	22.95	364.23	22.35	164.7	574.24	99
Magnez [mg]	10%	303.75	8.41	114.15	10.1	22.95	155.62	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.67	3.57	0.65	0.13	5.03	77
Witamina A [µg]	25%	282.5	25.3	90.9	86.4	1.12	203.73	72
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.41	0.67	0.04	1.8	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.19	0.79	1.62	0.03	2.64	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.65	0.02	0.05	0.75	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.41	0.08	0.27	0.78	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.19	6.76	1.08	0.17	8.22	143
Witamina C [mg]	55%	33.75	15.18	28.92	51.84	0.67	96.62	287
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	0.63	2.81	0.23	4.77	141

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-08-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	579.8	622	443.9	68	1713.8	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2447.9	2610.1	1858.5	285.7	7202.5	85
Białko [g]	10%	42.46	20.8	29.4	15.8	4.5	70.6	166
Tłuszcz [g]	10%	76.97	10.1	23.1	20.6	2.7	56.7	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	6.9	7	1.6	19.8	928
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	4	0	0.8	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.8	1	0	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	87.5	0	10.8	117	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	104.77	78.29	51.12	6.34	240.54	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.58	26.58	6.56	5.53	56.26	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.05	8.84	4.95	0	20.85	186
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.62
Sód [mg]	10%	1500	1190.32	672.38	1263.69	51.3	3177.7	211
Potas [mg]	10%	3500	494.03	1715.18	90.58	164.7	2464.5	71
Wapń [mg]	10%	875	302.08	109.04	16.68	139.05	566.86	65
Fosfor [mg]	10%	580	324.55	333.46	16.59	99.9	774.51	133
Magnez [mg]	10%	303.75	64.25	99.27	7.94	13.5	184.97	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.87	4.97	0.36	0.13	7.35	114
Witamina A [µg]	25%	282.5	3.9	61.53	4.8	0	70.23	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.6	0.67	0.04	2.04	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.25	0.66	0.08	0.03	1.04	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.1	0.84	0.01	0.03	1	202
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.36	0.02	0.16	0.97	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.1	8.29	0.13	0.11	9.65	167
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.34	22.23	2.88	0	27.45	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.3	1.86	3.51	0.14	7.94	236

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-08-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	623.1	487.7	617.2	68	1796.2	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2612.9	2052	2587.1	285.7	7537.8	90
Białko [g]	10%	42.46	34.5	15.5	20.1	4.5	74.7	176
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.9	12.5	27.1	2.7	70.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.2	1.4	11.7	1.6	32.1	1499
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.8	0	0.8	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.4	0.2	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	10.8	10.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	58.74	83.55	75.57	6.34	224.21	82
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.41	17.19	8.77	5.53	51.91	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	10.75	4.84	0	16.45	147
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.56
Sód [mg]	10%	1500	876.59	881.12	1994.13	51.3	3803.15	253
Potas [mg]	10%	3500	203.15	1126.66	184.18	164.7	1678.69	48
Wapń [mg]	10%	875	583.09	167.51	15.24	139.05	904.9	104
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	150.19	22.35	99.9	287.57	50
Magnez [mg]	10%	303.75	5.97	64.74	10.1	13.5	94.33	30
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	4.78	0.65	0.13	5.95	92
Witamina A [μg]	25%	282.5	13.8	39.46	86.4	0	139.66	50
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	4.5	0.04	5.21	52
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.37	1.62	0.03	3.71	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.19	0.02	0.03	0.29	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.24	0.08	0.16	0.52	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	1.63	1.08	0.11	3.51	61
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	23.67	51.84	0	83.79	249
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.43	2.44	5.53	0.14	9.5	282

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2026-08-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	597.9	1094.8	487.7	68	2248.5	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2526.7	4583.6	2045.9	285.7	9442.2	113
Białko [g]	10%	42.46	20.6	29.5	18.3	4.5	73	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.3	51	17.9	2.7	80.9	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4	9.3	5.6	1.6	20.7	969
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	24.1	0	0.8	26.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	8.7	0	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	77.7	0	10.8	107.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	110.72	135.11	67.68	6.34	319.87	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.99	21.82	20.67	5.53	66.03	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.58	11.55	8.98	0	26.12	233
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.15
Sód [mg]	10%	1500	1027.15	627.71	1317.69	51.3	3023.86	201
Potas [mg]	10%	3500	476.39	1384.78	90.58	164.7	2116.46	62
Wapń [mg]	10%	875	303.25	92.91	16.68	139.05	551.89	64
Fosfor [mg]	10%	580	258.4	470.05	16.59	99.9	844.96	146
Magnez [mg]	10%	303.75	38.06	135.87	7.94	13.5	195.39	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.1	4.99	0.36	0.13	6.6	102
Witamina A [µg]	25%	282.5	9.67	155.96	4.8	0	170.44	60
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.62	0.67	0.04	2.06	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.22	5.52	0.08	0.03	5.86	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.1	0.74	0.01	0.03	0.89	180
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.39	0.48	0.02	0.16	1.07	213
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.61	7.32	0.13	0.11	8.18	142
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.8	20.01	2.88	0	28.69	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.85	1.74	3.66	0.14	7.55	224

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1971.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8284.7	99
Białko [g]	10%	42.46	80	189
Tłuszcz [g]	10%	76.97	64.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	23.4	1097
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	102.6	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	279.47	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	64.35	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	24.84	221
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	50
Sód [mg]	10%	1500	3249.84	216
Potas [mg]	10%	3500	2549.09	73
Wapń [mg]	10%	875	667.34	76
Fosfor [mg]	10%	580	760.01	131
Magnez [mg]	10%	303.75	194.97	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.29	113
Witamina A [µg]	25%	282.5	154.47	55
Witamina D [µg]	10%	10	2.42	24
witamina E [mg]	30%	4.5	3.89	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.78	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.01	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.43	147
Witamina C [mg]	55%	33.75	58.94	175
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.12	241