
Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 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% łąciate 87%, Woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [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. Łopatką pieczoną RW 80.00g [składniki: Łopatką wieprzowa 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 300.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, Seler korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Leczo 2016 350.00g 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%, Bazylija suszona 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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 100.00g [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 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 laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Jabłko 150.00g 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. drożdżówka z owocami 90.00g 3. Banan 150.00g 4. 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 Jarzynowa zabielenia RW 300.00g 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 duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 71%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, bułka tarta 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Bułka pszenna wrocławska RW 7% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% 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 100.00g [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 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. 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: 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. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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. Szynka z tłuszczkiem RW 80.00g [składniki: Mięsień szynki ze stoniną (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.] 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 Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, 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%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0% 2. kurczak w jarzynach rw 250.00g składniki: Polędwica 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. Bułka pszenna wrocławska RW 90.00g [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), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-08-02

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 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] - 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.] - Ogórek kwaszony 80.00g	- 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 ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% - Udko z kurczaka pieczone rw 130.00g 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 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kalafior gotowany z masłem IŻŻ 150.00g - Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	- Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] - Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] - Pomidor 80300.00g - Salata 20.00g	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-08-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Makaron na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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 szynkowa RW 80.00g [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.] 5. Sałata 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), cykoria]	1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 300.00g składniki: Ziemiaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw diety RW 300.00g składniki: Makaron pszenny bezjajeczny RW 25% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, Seler korzeniowy 13%, Woda wodociągowa 7%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony RW 4% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Pomidory krojone RW 4% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 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] 3. Sos beszamelowy RW 50.00g składniki: mleko 2% łąciate 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 13%, Masło śmietankowe (mleko) 7%, Gałka muszkatołowa 1% 4. Surówka z pomidora RW 100.00g składniki: Pomidor 100% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Pomidor 80.00g 5. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-08-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g 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. 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. 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), cykorii]	1. Zupa Gulaszowa diety RW 300.00g 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. Ryż z jabłkami i jogurtem RW 350.00g 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. 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: 7 - Środa, 2026-08-05

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 100.00g [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. Pomidor 80.00g	1. Zupa Makaronowa diety RW 300.00g 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. 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.] 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Marchewka z groszkiem gotowana rw 100.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [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 szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 4. Sałata 50.00g 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: 8 - Czwartek, 2026-08-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki jęczmienne na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jęczmienne 13% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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. Szynka z tłuszczkiem RW 80.00g [składniki: Mięsień szynki ze stoniną (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.] 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), cykorja]	1. Zupa Barszcz biały RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 31%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kielbasa wiejska drobiowa RW 5% [składniki: Mięso drobiowe z kurczaka(45%), mięso wieprzowe(31%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ekstrakty z przypraw naturalnych.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 145 kcal, tłuszcz 8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 3g, węglowodany 5g, białko 15g, sól 2,7g.], Kurczak tuszka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 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. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-08-07

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 100.00g [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. drożdżówka z owocami 90.00g 5. Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 6. Pomidor 80.00g	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 ziółowy 0%, Sól biała 0% 2. kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 71%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, bułka tarta 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Bułka pszenna wrocławska RW 7% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Surówka z selera i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 61%, Jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 3% 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 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. Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 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: 10 - Sobota, 2026-08-08

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. Szynga chłopska RW 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Pomidor 80.00g 6. Banan 180.00g	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 łopatka 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 80.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 6. 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 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. Twaróg wiejski tłusty Piątnica 100.00g 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 (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	544.5	659.5	487.5	68	1759.6	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2286	2774.5	2051	285.7	7397.4	89
Białko [g]	10%	42.46	24.2	27.6	23.1	4.5	79.6	187
Tłuszcz [g]	10%	76.97	21.1	15.8	14.9	2.7	54.6	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.5	5.1	5.5	1.6	19.8	927
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	6.9	0	0.8	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	2.2	0.1	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	37.5	0	10.8	210.3	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.07	110.2	67.71	6.34	250.33	91
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.06	22.79	19.56	5.53	65.96	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.4	17.41	5.13	0	25.94	231
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.9
Sód [mg]	10%	1500	1731.11	244.98	1881.27	51.3	3908.66	259
Potas [mg]	10%	3500	84.08	2620.61	181.48	164.7	3050.88	87
Wapń [mg]	10%	875	26.1	187.68	11.28	139.05	364.12	41
Fosfor [mg]	10%	580	95.58	463.84	12.18	99.9	671.51	115
Magnez [mg]	10%	303.75	7.24	157.58	6.23	13.5	184.56	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.13	5.98	0.62	0.13	7.88	122
Witamina A [µg]	25%	282.5	103.94	1231.83	10.35	0	1346.13	477
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.43	0.67	0.04	2.59	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.31	3.22	0.51	0.03	4.08	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.94	0.04	0.03	1.04	211
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.24	0.56	0.03	0.16	1.01	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.06	10.1	0.21	0.11	10.49	183
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	67.34	6.2	0	74.72	221
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.8	0.68	5.22	0.14	9.77	289

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	600.5	532.2	512.2	68	1713	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2540.2	2239.7	2143.8	285.7	7209.6	86
Białko [g]	10%	42.46	18.5	21.7	17.5	4.5	62.4	147
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.2	14.3	25.4	2.7	50.8	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4	2.1	8.1	1.6	15.9	744
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	7.5	0	0.8	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	2.9	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	23.1	0	10.8	52.6	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	114.63	83.16	54.63	6.34	258.78	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	51.68	15.52	5.84	5.53	78.58	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.39	8.5	2.79	0	14.68	131
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.35
Sód [mg]	10%	1500	245.95	300.38	1873.53	51.3	2471.17	164
Potas [mg]	10%	3500	905.24	1556.29	71.86	164.7	2698.1	77
Wapń [mg]	10%	875	300.82	72.25	18.84	139.05	530.97	60
Fosfor [mg]	10%	580	261.73	232.33	19.47	99.9	613.45	105
Magnez [mg]	10%	303.75	81.26	90.89	33.14	13.5	218.8	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.31	2.96	0.51	0.13	4.92	76
Witamina A [μg]	25%	282.5	12.07	153.11	10.2	0	175.39	62
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	0.1	0.67	0.04	0.87	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.43	2.52	0	0.03	2.99	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.31	0	0.03	0.51	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.51	0.27	0.01	0.16	0.96	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.11	4.52	0.13	0.11	5.88	102
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.24	33.81	1.44	0	42.5	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.68	0.83	5.2	0.14	6.17	183

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	483.3	821.8	358.3	68	1731.5	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2039.4	3458	1509.5	285.7	7292.7	87
Białko [g]	10%	42.46	16.2	30.1	18	4.5	69	163
Tłuszcz [g]	10%	76.97	10.1	22	9.6	2.7	44.4	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.8	1.6	3.6	1.6	10.6	498
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	8.1	0	0.8	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	5.5	0	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	41.1	0	10.8	70.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.72	132.89	51.39	6.34	274.36	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.27	21.42	11.17	5.53	57.4	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.9	14.19	3.05	0	21.15	188
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.47
Sód [mg]	10%	1500	385.36	759.16	346.17	51.3	1541.99	103
Potas [mg]	10%	3500	575.03	1824.47	203.62	164.7	2767.83	79
Wapń [mg]	10%	875	299.2	96.5	12.36	139.05	547.12	62
Fosfor [mg]	10%	580	249.85	533.48	15.15	99.9	898.39	155
Magnez [mg]	10%	303.75	42.47	143.74	7.94	13.5	207.66	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.13	4.25	0.58	0.13	6.11	94
Witamina A [μg]	25%	282.5	15.75	63.12	13.8	0	92.67	33
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0	0.67	0.04	1.43	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	4.34	0.68	0.03	5.89	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.44	0.04	0.03	0.67	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.37	0.02	0.16	0.98	197
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.15	14.58	0.68	0.11	16.53	288
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.45	35.54	8.27	0	53.27	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.07	2.1	0.96	0.14	3.85	115

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	544	729.4	14379.6	68	15721.2	794
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2290.1	3061	60488.9	285.7	66126	794
Białko [g]	10%	42.46	26.9	33.8	658.9	4.5	724.3	1706
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.9	27.4	151.3	2.7	197.4	258
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.4	9.8	37.1	1.6	53	2480
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.9	14.4	0.8	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.2	86.7	0	90.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	125.1	0	10.8	135.9	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.24	91.48	3031.09	6.34	3204.17	1172
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.14	20.09	2025.76	5.53	2058.53	3765
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4	9.66	871.13	0	884.81	7865
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.72
Sód [mg]	10%	1500	2530.53	812.39	6257.52	51.3	9651.74	643
Potas [mg]	10%	3500	71.86	1999.81	203825.52	164.7	206061.89	5888
Wapń [mg]	10%	875	18.84	102.28	6508.62	139.05	6768.8	774
Fosfor [mg]	10%	580	19.47	469.19	15180.48	99.9	15769.04	2718
Magnez [mg]	10%	303.75	33.14	124.13	5783.22	13.5	5953.99	1960
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.51	4.07	361.47	0.13	366.2	5634
Witamina A [µg]	25%	282.5	10.2	66.32	13853.7	0	13930.22	4931
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.67	0.67	0.04	2.06	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1.42	685.82	0.03	687.27	15273
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.42	41.12	0.03	41.59	8318
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.53	28.68	0.16	29.39	5879
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	7.8	682.58	0.11	690.64	12011
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.44	39.79	8312.21	0	8353.45	24751
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.02	2.25	17.38	0.14	24.12	715

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	630.7	751	544.8	68	1994.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2648.7	3154.1	2278.2	285.7	8367	101
Białko [g]	10%	42.46	21.6	26.6	29	4.5	82	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.1	25.1	28.4	2.7	80.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.4	6.1	17.1	1.6	33.4	1562
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	8.4	0	0.8	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.2	0.1	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	29.1	0	10.8	59.4	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.48	111.02	44.74	6.34	245.6	90
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.45	27.21	8.03	5.53	48.24	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.79	12.87	3.43	0	20.11	179
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.09
Sód [mg]	10%	1500	1393.99	769.21	819.81	51.3	3034.32	202
Potas [mg]	10%	3500	479.63	1449.42	263.92	164.7	2357.68	68
Wapń [mg]	10%	875	320.08	100.25	743.16	139.05	1302.55	149
Fosfor [mg]	10%	580	251.11	249.36	24.6	99.9	624.99	107
Magnez [mg]	10%	303.75	43.73	81.41	11.99	13.5	150.64	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.31	3.08	0.89	0.13	5.43	83
Witamina A [µg]	25%	282.5	58.42	63.09	18.67	0	140.19	50
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.28	0.67	0.04	1.72	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.45	3.46	0.83	0.03	4.78	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.46	0.05	0.03	0.7	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.46	0.34	0.06	0.16	1.04	207
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.62	4.62	0.77	0.11	6.14	106
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.89	37.85	11.2	0	54.95	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.87	2.13	2.27	0.14	7.58	225

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	851.6	812.8	509.9	68	2242.4	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3584.7	3426.5	2139.5	285.7	9436.5	113
Białko [g]	10%	42.46	36.1	19.1	18.2	4.5	78.1	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.5	19.1	20.5	2.7	67.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.8	4.7	5.9	1.6	21.1	988
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	8.8	0	0.8	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.8	3.2	0	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	33.6	0	10.8	69.4	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	122.11	145.16	64.74	6.34	338.37	124
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.71	42.62	7.07	5.53	78.95	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.63	8.39	3.66	0	17.69	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.02
Sód [mg]	10%	1500	1561	239.89	1161.27	51.3	3013.47	200
Potas [mg]	10%	3500	748.85	1074.84	60.88	164.7	2049.28	59
Wapń [mg]	10%	875	391.48	138.3	16.68	139.05	685.52	79
Fosfor [mg]	10%	580	398.65	350.98	9.48	99.9	859.02	149
Magnez [mg]	10%	303.75	93.35	66.74	6.23	13.5	179.83	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.19	2.7	0.53	0.13	6.57	101
Witamina A [µg]	25%	282.5	16.4	48	4.87	0	69.27	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.53	0.67	0.04	1.98	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.89	2.49	0.15	0.03	3.57	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.45	0.42	0.01	0.03	0.93	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.7	0.34	0.03	0.16	1.25	251
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.01	3.85	0.09	0.11	6.08	106
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.84	14.73	2.92	0	27.5	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.33	0.66	3.22	0.14	7.53	224

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	641.8	739.2	494.6	68	1943.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2705.3	3096.7	2071.7	285.7	8159.6	97
Białko [g]	10%	42.46	29.1	23	13	4.5	69.8	165
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.5	32.2	22.9	2.7	73.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7	6.2	6.6	1.6	21.5	1006
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	15.2	0	0.8	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	5	0	0	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	10.8	87.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	99.37	94.09	60.71	6.34	260.53	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	49.95	17.63	6.74	5.53	79.86	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.03	9.66	3.42	0	19.11	170
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.61
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.34
Sód [mg]	10%	1500	481.82	306.27	2098.53	51.3	2937.93	195
Potas [mg]	10%	3500	288.83	1810.15	132.16	164.7	2395.84	69
Wapń [mg]	10%	875	17.19	75.42	29.64	139.05	261.31	30
Fosfor [mg]	10%	580	29.52	357.16	28.92	99.9	515.5	89
Magnez [mg]	10%	303.75	11.02	108.75	37.19	13.5	170.47	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.67	3.7	0.82	0.13	5.33	82
Witamina A [µg]	25%	282.5	31.38	36.81	15.07	0	83.26	29
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.87	3.46	0.15	0.03	4.52	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.66	0.02	0.03	0.78	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.41	0.05	0.16	0.67	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.76	6.62	0.23	0.11	7.72	134
Witamina C [mg]	55%	33.75	18.82	22.08	4.36	0	45.28	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.33	0.85	5.82	0.14	7.34	218

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	568.7	636.7	433.6	68	1707.1	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2397.4	2675.6	1814.3	285.7	7173.2	86
Białko [g]	10%	42.46	20.4	30.9	14.4	4.5	70.4	166
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.9	20.6	21.6	2.7	57.8	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	4.5	6.9	1.6	18	843
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	5.3	0	0.8	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	1.2	0	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	99.3	0	10.8	135.1	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	96.4	86.65	46.59	6.34	236	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.97	26.2	7.58	5.53	61.3	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.38	9.54	2.8	0	19.73	176
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.56
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.91
Sód [mg]	10%	1500	727.9	677.28	1142.01	51.3	2598.5	173
Potas [mg]	10%	3500	686.75	2185.01	203.62	164.7	3240.09	93
Wapń [mg]	10%	875	405.88	116.18	12.36	139.05	673.47	76
Fosfor [mg]	10%	580	437.14	438.5	15.15	99.9	990.71	171
Magnez [mg]	10%	303.75	86.84	122.52	7.94	13.5	230.81	76
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.57	5.2	0.58	0.13	8.5	131
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.47	48.68	13.8	0	69.95	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.84	0.67	0.04	2.29	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	0.74	0.68	0.03	1.87	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	1.07	0.04	0.03	1.3	261
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.45	0.02	0.16	1.21	243
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.52	11.42	0.68	0.11	13.74	239
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.48	29.2	8.27	0	41.97	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.02	1.88	3.17	0.14	6.49	193

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	690.2	581	496.8	68	1836.2	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2910.6	2442	2091.9	285.7	7730.4	92
Białko [g]	10%	42.46	30.9	24.8	18.3	4.5	78.7	186
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17	16.8	14	2.7	50.5	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.2	2.9	6.9	1.6	18.8	881
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4	0	0.8	4.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.4	0	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	23.1	0	10.8	33.9	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	105.03	88.89	76.44	6.34	276.72	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	31.23	32.3	6.96	5.53	76.04	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.29	12.87	4.27	0	20.43	181
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.45
Sód [mg]	10%	1500	597.47	476.88	1342.17	51.3	2467.83	164
Potas [mg]	10%	3500	203.15	1732.89	60.88	164.7	2161.62	63
Wapń [mg]	10%	875	7.09	128.7	16.68	139.05	291.53	34
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	244.88	9.48	99.9	369.38	64
Magnez [mg]	10%	303.75	5.97	97.09	6.23	13.5	122.8	40
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	4.62	0.53	0.13	5.68	87
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	41.91	4.87	0	60.58	22
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.1	0.67	0.04	1.49	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2	0.15	0.03	2.87	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.25	0.01	0.03	0.34	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.29	0.03	0.16	0.52	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.15	0.09	0.11	5.04	88
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	25.14	2.92	0	36.35	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.65	1.32	3.72	0.14	6.16	182

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	819.6	1057.9	487.2	68	2432.8	122
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3462.3	4429.6	2051.6	285.7	10229.4	122
Białko [g]	10%	42.46	23.5	29.2	21.5	4.5	78.8	186
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.5	49.2	13.6	2.7	79.1	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	9.1	5.3	1.6	21.1	988
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	22.9	0	0.8	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	8.4	0	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	77.7	0	10.8	113.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	154.93	129.73	71.52	6.34	362.53	132
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	50.32	18.01	11.65	5.53	85.53	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.05	10.51	4.14	0	22.71	202
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.76
Sód [mg]	10%	1500	582.12	612.53	474.39	51.3	1720.35	115
Potas [mg]	10%	3500	1336.14	1309.11	203.62	164.7	3013.58	86
Wapń [mg]	10%	875	395.39	86.92	12.36	139.05	633.73	72
Fosfor [mg]	10%	580	380.63	460.4	15.15	99.9	956.1	165
Magnez [mg]	10%	303.75	102.89	131.53	7.94	13.5	255.88	84
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.7	4.76	0.58	0.13	7.18	110
Witamina A [μg]	25%	282.5	28.55	130.89	13.8	0	173.24	61
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.62	0.67	0.04	2.07	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.31	5.18	0.68	0.03	7.21	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.22	0.72	0.04	0.03	1.02	205
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.69	0.46	0.02	0.16	1.35	270
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.11	7.23	0.68	0.11	10.13	177
Witamina C [mg]	55%	33.75	17.13	17.25	8.27	0	42.66	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	1.7	1.31	0.14	4.3	127

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	3308.2	167
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	13912.2	167
Białko [g]	10%	42.46	139.3	328
Tłuszcz [g]	10%	76.97	75.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	23.3	1092
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	96.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	570.74	209
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	269.04	492
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	106.64	948
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	51
Sód [mg]	10%	1500	3334.6	222
Potas [mg]	10%	3500	22979.68	657
Wapń [mg]	10%	875	1205.91	138
Fosfor [mg]	10%	580	2226.81	384
Magnez [mg]	10%	303.75	767.55	252
Żelazo [mg]	10%	6.5	42.38	652
Witamina A [µg]	25%	282.5	1614.09	572
Witamina D [µg]	10%	10	1.85	18
witamina E [mg]	30%	4.5	72.5	1612
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	4.89	979
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	3.84	768
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	77.24	1343
Witamina C [mg]	55%	33.75	877.27	2599
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.33	247