

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 09-18.08.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-08-09
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 - Niedziela, 2026-08-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyńska chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: Mleko 2% Łaciata 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2% 5. Rzodkiewka 30.00g 6. Banan 150.00g	1. Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 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. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanina kompotowa tradycyjna HORTEx 4%, Cukier 3% 4. Sos pomidorowy RW 100.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 22% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11% 5. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 100.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 27%, Cukier 2%	1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól] 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-08-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [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. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Pomidor 80.00g 6. Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [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.]	1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnie 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. Karkówka pieczona rw 80.00g składniki: Wieprzowina karkówka 97%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1% 3. Kasza gryczana gotowana RW 200.00g składniki: Kasza gryczana 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 4. sos potrawkowy rw 100.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Marchew 17%, Seler korzeniowy 7%, Por 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7%, Sól biała 1% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3% 6. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Ogórek 80.00g	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-08-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2% - Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] - Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, Mleko 2% Łaciate 16%, Szczypiorek 4% - Rzodkiewka 50.00g - Jabłko 150.00g	- Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% - Forsmak RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatką 32%, Ogórek kwaszony 32%, Papryka czerwona 16%, Kiełbasa podlaska RW 10% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 10% - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% - makaron gotowany rw 200.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Woda wodociągowa 40%	- Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] - 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)] - Paszтетowa firmowa RW 100.00g [składniki: Wieprzowe (tłuszcz, skórki), wątroba wieprzowa(11%), woda, kasza manna (pszenica), przyprawy i ekstrakty przypraw, maltodekstryna, dekstroza, sól, emulgator E472, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu.] - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% - Papryka czerwona 80.00g	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Środa, 2026-08-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 2. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [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 prasowana RW 50.00g [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] 5. Płatki owsiane na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki owsiane 12% 6. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 7. Pomidor 80.00g	1. Zupa Koperkowa z ryżem zabieleną rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem.], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Kotlet mielony wieprzowy smażony rw 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 67%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Cebula 7%, Bułka tarta (pszenica) 7%, Jaja kurze całe (jaja) 4% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3% 5. Mizeria z jogurtem 2016 150.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15%	1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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 lodowa rw 30.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-08-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: Mleko 2% Łaciata 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2% 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.]	1. Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 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,	1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych),	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

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. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól] 5. Banan 150.00g 6. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g	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 ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Bigos z młodej kapusty rw 250.00g składniki: Kapusta biała 50%, Wieprzowina łopatką 20%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 10% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kiełbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Smalec 3%, Ślönina 3%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Majeranek suszony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziołowy 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Paluszki wieprzowe RW 140.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten.] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%
--	--	--

Dzień: 6 - Piątek, 2026-08-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 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 z indyka RW 80.00g [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.] 5. Ogórek 80.00g 6. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza manna (pszenica) 13%	1. Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 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 schabowy panierowany smażony RW 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta (pszenica) 8%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 8%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 4. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 5. Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 100.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 27%, Cukier 2%	1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-08-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 87%, Woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] 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. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Pomidor 80.00g	1. Zupa Grochowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 24%, Groch nasiona suche 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego, Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Kiełbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Czosnek granulowany (dwutlenek siarki) 0%, Majeranek suszony 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%, Sól biała 0% 2. ryba smażona RW 80.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 75%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Bułka tarta (pszenica) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 3. Ryż gotowany RW 200.00g składniki: Ryż biały 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 4%, Cukier 3% 5. Sos grecki RW 150.00g składniki: Marchew 43%, Seler korzeniowy 21%, Mąka Ziemniaczana RW 14%, Por 7%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-08-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: Mleko 2% łaciate 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2% 6. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza jęczmienna perlowa 13%	1. Zupa Kalafiorowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, 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%, Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0% 2. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 3. Kurczak ze szpinakiem i jogurtem RW 200.00g składniki: Szpinak mrożony 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 9% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Czosnek granulowany (dwutlenek siarki) 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. sałatka ze śledzia rw 150.00g składniki: Śledź solony (ryba) 33%, Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 21%, Papryka czerwona 13%, Cebula 13%, Ogórek konserwowy (gorczyca) 8%, Groszek konserwowy zielony RW 8% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 4%, Pieprz czarny mielony 0% 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. 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 - Poniedziałek, 2026-08-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyńka z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Ogórek 80.00g	1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Ryż gotowany RW 200.00g składniki: Ryż biały 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 3. 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% 4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyńka 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. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-08-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kiełbasa krakowska RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Rzodkiewka 30.00g 5. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: Mleko 2% łaciaste 87%, Woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, Cukier 2% 6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%	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. Leczo 2016 250.00g składniki: Cukinia 30%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 20%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Pieprz czarny mielony 0%, Oregano suszone 0%, Bazyliia suszona 0% 3. Kasza gryczana gotowana RW 200.00g składniki: Kasza gryczana 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanina kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3% 5. Banan 150.00g	1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Sałatka z ryżu, pieczonego kurczaka i warzyw z jogurtem RW 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 21%, Ryż biały 16%, Kapusta pekińska 16%, Papryka czerwona 11%, Ogórki konserwowe RW 11% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają gorczycę). Produkt może zawierać seler.], Por 8%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Groszek konserwowy zielony RW 5% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Kukurydza konserwowa RW 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, Czosnek granulowany (dwutlenek siarki) 1%, Czosnek 1% 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 4. 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)]	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-08-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	573.4	966.6	471.8	68	2080	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2421.8	4048.9	1978.2	285.7	8734.8	105
Białko [g]	10%	42.46	19	29.1	17.8	4.5	70.6	167
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.8	43.7	18	2.7	74.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.4	8.5	5.7	1.6	20.3	950
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	19	0	0.8	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	7.8	0.2	0	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	79.6	0	10.8	90.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	105.26	118.78	64.14	6.34	294.53	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	42.78	19.7	22.76	5.53	90.78	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.99	9.45	9.37	0	24.82	220
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.56
Sód [mg]	10%	1500	914.75	572.94	1265.13	51.3	2804.12	186
Potas [mg]	10%	3500	597.08	1312.48	184.18	164.7	2258.44	64
Wapń [mg]	10%	875	16.54	119.61	15.24	139.05	290.45	34
Fosfor [mg]	10%	580	32.13	443.53	22.35	99.9	597.92	103
Magnez [mg]	10%	303.75	46.65	119.88	10.1	13.5	190.14	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.77	4.41	0.65	0.13	5.98	92
Witamina A [µg]	25%	282.5	14.76	50.19	86.4	0	151.35	54
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.63	0.67	0.04	2.02	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	4.79	1.62	0.03	6.73	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.7	0.02	0.03	0.81	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.13	0.48	0.08	0.16	0.87	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	6.79	1.08	0.11	8.69	151
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.85	17.98	51.84	0	78.68	233
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.54	1.59	3.51	0.14	7.01	208

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-08-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	513.9	1017.5	281.9	81	1894.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2162.6	4260.3	1190	340.8	7953.8	95
Białko [g]	10%	42.46	29.3	34.8	7.5	5.8	77.5	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.8	45.2	4.2	2.7	68.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.2	8.3	1.1	1.6	16.3	765
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	20.6	0	0.8	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	7.9	0	0	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	46	0	10.8	218.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.38	125.09	56.25	8.37	255.11	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.87	20.35	6.75	5.67	40.65	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.88	14.96	5.86	0	24.72	220
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.15
Sód [mg]	10%	1500	2124.18	950.05	471.69	85.05	3630.98	242
Potas [mg]	10%	3500	263.47	1904.92	90.58	270	2528.98	73
Wapń [mg]	10%	875	33.51	200.65	16.68	229.5	480.35	55
Fosfor [mg]	10%	580	106.95	719.99	16.59	164.7	1008.24	173
Magnez [mg]	10%	303.75	13.34	329.7	7.94	22.95	373.95	124
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.57	8.55	0.36	0.13	10.63	164
Witamina A [µg]	25%	282.5	115.8	99.22	4.8	1.12	220.94	78
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.48	0.67	0.04	2.64	26
witamina E [mg]	30%	4.5	0.93	6.98	0.08	0.03	8.04	179
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	1.09	0.01	0.05	1.23	247
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.63	0.02	0.27	1.19	238
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	7.39	0.13	0.17	8.41	146
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	59.53	2.88	0.67	71.36	212
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.9	2.63	1.31	0.23	9.07	268

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-08-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	616.3	947.8	587.9	68	2220.1	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2598.8	3988.3	2457.1	285.7	9330.2	112
Białko [g]	10%	42.46	31.4	35.5	20.5	4.5	92.1	217
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.6	28	30.6	2.7	75	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.9	7.8	10.4	1.6	26.8	1253
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	8.2	0	0.8	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2.7	0.2	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	52.2	0	10.8	64.4	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	95.48	143.08	60.9	6.34	305.81	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	34.62	11.11	8.99	5.53	60.26	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.96	9.66	6.94	0	23.57	210
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.61
Sód [mg]	10%	1500	994.31	1194.27	495.81	51.3	2735.7	182
Potas [mg]	10%	3500	334.55	1361.82	184.18	164.7	2045.25	59
Wapń [mg]	10%	875	54.02	88.03	15.24	139.05	296.36	34
Fosfor [mg]	10%	580	45	412.67	22.35	99.9	579.92	100
Magnez [mg]	10%	303.75	11.64	133.65	10.1	13.5	168.9	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.86	4.58	0.65	0.13	6.24	96
Witamina A [µg]	25%	282.5	19.76	72.9	86.4	0	179.06	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.68	0.5	0.67	0.04	1.9	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	1.64	1.62	0.03	3.87	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.73	0.02	0.03	0.85	171
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.42	0.08	0.16	0.75	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.36	6.72	1.08	0.11	8.29	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	11.85	39.02	51.84	0	102.72	305
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.76	3.31	1.37	0.14	6.83	203

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-08-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	797.8	622.4	491.4	81	1992.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3353.3	2611.1	2058.4	340.8	8363.9	100
Białko [g]	10%	42.46	41.4	19.6	13.6	5.8	80.5	190
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.4	24.4	21.6	2.7	76.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.7	5.3	6.8	1.6	28.6	1337
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	9.1	0	0.8	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.1	3	0	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	47.4	0	10.8	77.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	99.27	84.82	63.5	8.37	255.96	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.83	17.65	6.39	5.67	49.56	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.26	7.48	5.88	0	19.62	174
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.73
Sód [mg]	10%	1500	1976.2	325.05	1732.05	85.05	4118.35	275
Potas [mg]	10%	3500	659	1409.81	36.76	270	2375.58	68
Wapń [mg]	10%	875	675.49	106.63	12.36	229.5	1023.99	116
Fosfor [mg]	10%	580	356.64	317.63	5.7	164.7	844.68	145
Magnez [mg]	10%	303.75	77.16	86.26	4.61	22.95	191	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.04	3.23	0.41	0.13	5.82	90
Witamina A [µg]	25%	282.5	15.78	65.87	2.92	1.12	85.71	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.39	0.67	0.04	1.83	18
witamina E [mg]	30%	4.5	1.25	2.07	0.09	0.03	3.45	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.24	0.52	0.01	0.05	0.83	167
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.45	0.37	0.02	0.27	1.12	225
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.16	4.78	0.05	0.17	6.18	107
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.47	22.43	1.75	0.67	34.33	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.48	0.9	4.81	0.23	10.29	304

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-08-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	787.3	746.2	528.3	68	2129.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3312	3124.9	2216.5	285.7	8939.3	108
Białko [g]	10%	42.46	25.5	25.5	26.8	4.5	82.5	194
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.5	33.1	20.4	2.7	80.8	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.7	11.9	11.2	1.6	33.6	1573
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.7	0	0.8	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.4	0.2	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	98.3	0	10.8	109.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	119.6	91.3	62.7	6.34	279.95	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	57.09	17.91	8.99	5.53	89.53	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.15	9.9	6.94	0	24	214
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.85
Sód [mg]	10%	1500	1219.67	376.51	1531.53	51.3	3179.02	211
Potas [mg]	10%	3500	545.78	2027.99	184.18	164.7	2922.65	84
Wapń [mg]	10%	875	10.06	149.84	15.24	139.05	314.2	36
Fosfor [mg]	10%	580	31.32	389.39	22.35	99.9	542.97	93
Magnez [mg]	10%	303.75	46.11	116.86	10.1	13.5	186.58	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.8	3.64	0.65	0.13	5.23	80
Witamina A [µg]	25%	282.5	10.44	83.82	86.4	0	180.66	65
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.77	0.67	0.04	2.16	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	2.25	1.62	0.03	4.19	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.64	0.02	0.03	0.75	152
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.13	0.47	0.08	0.16	0.86	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.63	1.08	0.11	9.52	166
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.26	50.29	51.84	0	108.39	322
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.38	1.04	4.25	0.14	7.94	235

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-08-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	693.6	610.6	480.1	81	1865.5	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2926.6	2569.3	2011.3	340.8	7848.2	94
Białko [g]	10%	42.46	28.9	26.6	16.9	5.8	78.3	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.2	16.6	20.9	2.7	55.5	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.7	4.1	7	1.6	21.6	1011
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	7.7	0	0.8	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	3.2	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	64.5	0	10.8	94	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	112.56	93.44	59.3	8.37	273.68	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.22	14.69	6.48	5.67	45.08	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.86	9.94	6.63	0	21.43	190
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.36
Sód [mg]	10%	1500	1713.04	305.34	1339.92	85.05	3443.36	229
Potas [mg]	10%	3500	461.99	2041.75	106.78	270	2880.53	82
Wapń [mg]	10%	875	303.52	135.32	18.93	229.5	687.28	78
Fosfor [mg]	10%	580	251.29	424.83	8.58	164.7	849.41	145
Magnez [mg]	10%	303.75	42.47	121.9	5.33	22.95	192.66	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.92	4	0.58	0.13	5.64	87
Witamina A [μg]	25%	282.5	6.75	65.94	7.72	1.12	81.54	28
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.47	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.24	2.47	0	0.03	2.75	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.92	0.01	0.05	1.12	224
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.46	0	0.27	1.15	231
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.6	9.54	0.11	0.17	10.43	181
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.05	39.56	4.63	0.67	48.92	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.75	0.84	3.72	0.23	8.6	255

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-08-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	622.7	1091.1	420.5	68	2202.4	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2611.5	4586.4	1767	285.7	9250.8	110
Białko [g]	10%	42.46	33.4	35.3	19.2	4.5	92.6	218
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.4	34.3	13.3	2.7	77.7	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	16.9	4.2	3.9	1.6	26.7	1249
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.4	3.9	0.8	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.7	0.9	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	21.6	324	10.8	356.4	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	61.32	168.14	59.46	6.34	295.27	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.92	18.98	8.99	5.53	54.43	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.58	15.96	6.94	0	24.49	218
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.05
Sód [mg]	10%	1500	880.7	789.39	600.03	51.3	2321.43	155
Potas [mg]	10%	3500	203.15	1493.23	303.88	164.7	2164.97	63
Wapń [mg]	10%	875	583.11	107.38	57.54	139.05	887.09	102
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	436.55	205.95	99.9	757.53	131
Magnez [mg]	10%	303.75	5.98	123.47	20.9	13.5	163.85	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	4.62	2.63	0.13	7.78	120
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	37.64	290.39	0	341.84	121
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.1	2.2	0.04	3.02	30
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	5.15	2.13	0.03	7.99	177
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.48	0.07	0.03	0.63	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.31	0.54	0.16	1.04	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.59	1.14	0.11	6.53	114
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	14.42	51.84	0	74.54	222
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.44	2.19	1.66	0.14	5.8	171

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-08-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	829.7	581.8	471.7	68	1951.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3494.8	2455.4	1977.7	285.7	8213.8	98
Białko [g]	10%	42.46	43.1	30.8	19.6	4.5	98.2	232
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.4	9.7	19.1	2.7	54	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10	2	3.6	1.6	17.2	809
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	0.2	7.9	0.8	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	0.8	2.8	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	40.7	110.8	10.8	181.1	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.08	97.67	58.45	6.34	279.55	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	31.84	12.2	8.05	5.53	57.63	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.69	10.12	6.51	0	23.33	208
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.41
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.94
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.65
Sód [mg]	10%	1500	2257.73	735.56	3257.53	51.3	6302.13	420
Potas [mg]	10%	3500	608.69	2243.23	202.12	164.7	3218.75	92
Wapń [mg]	10%	875	297.97	110.94	50.88	139.05	598.85	69
Fosfor [mg]	10%	580	297.72	439.03	206.92	99.9	1043.57	180
Magnez [mg]	10%	303.75	52.41	161.09	25.75	13.5	252.76	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.26	4.89	1.41	0.13	7.7	118
Witamina A [µg]	25%	282.5	88.35	84.85	21.09	0	194.29	68
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0	5.19	0.04	5.95	59
witamina E [mg]	30%	4.5	1.81	1.59	2.48	0.03	5.92	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.47	0.03	0.03	0.7	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.48	0.44	0.26	0.16	1.36	273
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.32	14.23	1.57	0.11	18.25	318
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.01	50.91	12.65	0	116.57	346
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.27	2.04	9.04	0.14	15.75	466

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-08-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	318.3	817.5	409.9	81	1626.8	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1346	3444.6	1724.2	340.8	6855.8	82
Białko [g]	10%	42.46	9.1	37.1	17.4	5.8	69.4	164
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.1	20.6	11.7	2.7	39.3	51
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.1	4.6	7.1	1.6	14.5	682
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.7	0	0.8	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.9	0.2	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	10.8	127.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	62.73	124.72	62.07	8.37	257.9	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.43	20.3	8.99	5.67	41.4	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.38	7.99	6.94	0	18.33	163
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.61
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.57
Sód [mg]	10%	1500	817.29	483.48	1337.13	85.05	2722.96	181
Potas [mg]	10%	3500	90.58	1195.96	184.18	270	1740.72	50
Wapń [mg]	10%	875	16.68	88.1	15.24	229.5	349.53	40
Fosfor [mg]	10%	580	16.59	496.23	22.35	164.7	699.89	121
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	79.84	10.1	22.95	120.85	40
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	3.95	0.65	0.13	5.11	79
Witamina A [μg]	25%	282.5	4.8	37.66	86.4	1.12	129.98	46
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.07	0.67	0.04	2.46	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	3.49	1.62	0.03	5.23	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.31	0.02	0.05	0.41	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.43	0.08	0.27	0.82	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	7.78	1.08	0.17	9.18	159
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	22.59	51.84	0.67	77.99	232
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.27	1.34	3.71	0.23	6.8	202

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-08-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	664.7	870.5	500.6	81	2116.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2789.7	3661.2	2114.3	340.8	8906.2	107
Białko [g]	10%	42.46	29.7	30.4	22.2	5.8	88.2	208
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.5	24.4	7.1	2.7	60.8	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10	5.3	2.4	1.6	19.4	908
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	8.6	0.2	0.8	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	3.3	0.3	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	26.7	27.4	10.8	227	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.91	140.4	91.22	8.37	318.91	116
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.37	49.77	9.91	5.67	82.73	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.41	16.38	8.8	0	29.6	263
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.4
Sód [mg]	10%	1500	1672.16	338.87	664.55	85.05	2760.64	184
Potas [mg]	10%	3500	123.68	2293.28	410.2	270	3097.16	90
Wapń [mg]	10%	875	29.61	164.41	42.2	229.5	465.73	53
Fosfor [mg]	10%	580	96.93	634.67	199.71	164.7	1096.02	188
Magnez [mg]	10%	303.75	7.51	324.17	34.44	22.95	389.08	128
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.22	7.64	1.26	0.13	10.27	159
Witamina A [µg]	25%	282.5	106.63	864.37	40.57	1.12	1012.7	358
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.31	0.67	0.04	2.46	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.25	2.91	0.87	0.03	4.07	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.93	0.1	0.05	1.12	225
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.23	0.55	0.14	0.27	1.2	240
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	7.09	6.53	0.17	13.89	242
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.78	38.8	24.34	0.67	66.59	197
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.64	0.94	1.84	0.23	6.9	204

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2008	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8439.7	101
Białko [g]	10%	42.46	83	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	66.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22.5	1054
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	154.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	281.67	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	61.21	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	23.39	208
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	51
Sód [mg]	10%	1500	3401.87	227
Potas [mg]	10%	3500	2523.3	73
Wapń [mg]	10%	875	539.38	62
Fosfor [mg]	10%	580	802.01	138
Magnez [mg]	10%	303.75	222.98	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.04	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	257.81	91
Witamina D [µg]	10%	10	2.64	26
witamina E [mg]	30%	4.5	5.23	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.85	170
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.03	208
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.94	173
Witamina C [mg]	55%	33.75	78.01	232
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.5	252