

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 19-28.08.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-08-19
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 - Środa, 2026-08-19

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. Drożdżówka z serem 100.00g 3. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (mleko) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 4. Pomidor 80.00g 5. 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.] 6. Jabłko 200.00g	1. 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% 2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Bułki pszenne zwykłe 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny mielony 1%, kwas cytrynowy rw 1% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanina kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Pasztet wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Ogórek kwaszony 80.00g	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-08-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza jaglana 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. 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 30.00g 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 Koperkowa zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnie 31%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 4%, 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. Fasolka po bretońsku 300.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 4. Jabłko 150.00g	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa mortadela RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (gluten), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, stabilizator: E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, E635, hydrolizat drożdżowy, przyprawy i ekstrakty przypraw naturalnych, barwnik E120, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gluten, gorczyca.] 4. Rzodkiewka 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) 200.00g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-08-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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% 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. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól] 5. Papryka czerwona 80.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 40.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.]	1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. kotlet z ryby smażony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 67%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Bułka tarta (pszenica) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. 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 vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa 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. 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) 180.00g

Dzień: 4 - Sobota, 2026-08-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: Mleko 2% Łaciata 87%, Woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [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 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] 5. Pomidor 80.00g	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. Bigos z młodej kapusty rw 300.00g składniki: Kapusta biała 50%, Wieprzowina łopatka 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%, Słonina 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 ziółowy 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanek kompotowa tradycyjna HORTEx 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata 5.00g	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-08-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [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. Łopatka pieczona RW 50.00g [składniki: Łopatka 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.] 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%	1. Zupa Rosół wiejski z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Kurczak tuszka 25%, Makaron beżajeczny (mąka pszenna) 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Cebula 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. 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. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Masło ekstra (mleko) 5%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Szyńka 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 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 3. Ogórek 80.00g 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)] 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-08-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki jęczmienne na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jęczmienne 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. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 6. Papryka czerwona 80.00g 7. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]	1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Kotlet pożarski smażony RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Bułka tarta (pszenica) 5%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 4. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 5. Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabieleną RW 400.00g składniki: Woda Źródłana Aquarel (Nestle Waters Polska S.A.) 69%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 20%, Cukier 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1%, Mąka Ziemniaczana RW 1%, Cynamon 0%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Sałatka z makaronu, wędliny i warzyw z jogurtem RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Kiełbasa krakowska RW 12% [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.], Makaron pszenny bezjajeczny RW 12% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Kapusta pekińska 11%, Ogórki konserwowe RW 8% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają gorczycę). Produkt może zawierać seler.], Papryka czerwona 7%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Fasola biała nasiona suche 4%, Groszek konserwowy zielony RW 4% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Por 4%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek granulowany (dwutlenek siarki) 0%, Czosnek 0% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-08-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [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. Szyunka drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Pomidor 80.00g 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 6. Płatki owsiane na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki owsiane 12%	1. Zupa Kapuśniak z mł.kapusty dieta RW 400.00g składniki: Kapusta biała 38%, Ziemniaki średnie 34%, Marchew 8%, Woda wodociągowa 5%, Seler korzeniowy 5%, Kurczak tuszka 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 2% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0% 2. sałata z jogurtem RW 80.00g składniki: Sałata 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 25% 3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanina kompotowa tradycyjna HORTEx 4%, Cukier 3% 4. Banan 120.00g 5. sos pieczarkowy rw 200.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 75%, Woda wodociągowa 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 8%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 5%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3%, Pieprz czarny mielony 1%, Pieprz ziołowy 1% 6. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Szyunka 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.] 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)] 5. Ogórek 80.00g	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 8 - Środa, 2026-08-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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% 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. Rzodkiewka 30.00g 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)] 5. 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%	1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki 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. 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. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Mizeria ze śmietaną IŻŻ (mleko) 150.00g 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa mielonka RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, białko sojowe, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczająca E407, E425, E415, stabilizator: E451i, 452i,E262, E33, przeciwutleniacz: E316,wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten. O słonka niejadalna] 4. Pomidor 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) 180.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-08-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [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. Kielbasa 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.] 5. Sałata lodowa rw 30.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	1. Zupa Pieczarkowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 27%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0% 2. Ryż z truskawkami i jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Truskawki 25%, Ryż biały 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15%, Cukier 3% 3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Salceson włoski RW 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych(35%), woda skórki wieprzowe(19,5%), serca wieprzowe(18,2%), żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ogórek 80.00g	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-08-28

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 105.00g [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 [składniki: pomidor]	1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Burak 37%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0% 2. Łazanki z kapustą i pieczarkami rw 450.00g składniki: Kapusta kwaszona 71%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 23%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 4. Rzodkiewka 50.00g [składniki: rzodkiewka] 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2026-08-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	789.3	786.4	241.7	81.6	1899.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3329.9	3297.4	1019.7	342.9	7990.1	96
Białko [g]	10%	42.46	36.9	26.2	6.5	5.5	75.2	177
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.1	31.2	4	3.2	55.6	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.5	6.7	1.1	1.9	17.2	805
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13	0	1	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.2	0	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	0	12.9	93.9	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	125.48	105.84	47.25	7.61	286.2	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	50.18	20.67	5.48	6.64	82.97	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.12	11.61	4.95	0	23.69	210
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.02
Sód [mg]	10%	1500	545.18	728.56	905.13	61.56	2240.44	149
Potas [mg]	10%	3500	444.35	2137.74	71.86	197.64	2851.59	82
Wapń [mg]	10%	875	14.31	100.74	18.84	166.86	300.76	35
Fosfor [mg]	10%	580	31.32	430.27	19.47	119.88	600.95	103
Magnez [mg]	10%	303.75	11.38	130.17	33.14	16.2	190.9	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.92	4.26	0.51	0.16	5.85	90
Witamina A [µg]	25%	282.5	27.6	79.56	10.2	0	117.36	42
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.65	0.67	0.04	1.37	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.36	3.49	0	0.03	4.89	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.09	0.81	0	0.04	0.95	190
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.07	0.5	0.01	0.2	0.78	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.96	8.27	0.13	0.13	9.52	165
Witamina C [mg]	55%	33.75	16.55	47.74	1.44	0	65.74	194
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.51	2.02	2.51	0.17	5.6	166

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2026-08-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	628.7	939	577.5	90.7	2235.9	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2656.6	3950.2	2405.1	381	9393.1	113
Białko [g]	10%	42.46	22.9	45.9	12	6.1	87	204
Tłuszcz [g]	10%	76.97	10.2	18.1	37	3.6	69	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	1.1	11.6	2.1	19.1	895
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	5.4	0	1.1	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	4.7	0	0.1	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	0	0	14.4	33.1	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.92	165.9	51.74	8.46	340.02	125
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.52	27.12	6.74	7.38	58.77	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.5	35.63	5.71	0	46.85	417
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.25
Sód [mg]	10%	1500	1120.12	344.86	1015.92	68.4	2549.31	171
Potas [mg]	10%	3500	445.61	3127.21	106.78	219.6	3899.21	111
Wapń [mg]	10%	875	296.68	349.31	18.93	185.4	850.33	97
Fosfor [mg]	10%	580	293.32	906.64	8.58	133.2	1341.76	231
Magnez [mg]	10%	303.75	68.66	356.08	5.33	18	448.08	148
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.37	14.7	0.58	0.18	17.84	275
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.87	35.23	7.72	0	47.83	17
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0	0.67	0.05	1.45	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.24	3.09	0	0.04	3.38	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.32	1.27	0.01	0.04	1.65	330
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.52	0.54	0	0.22	1.29	260
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.05	6.25	0.11	0.15	7.57	132
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	21.13	4.63	0	28.69	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.11	0.95	2.82	0.19	6.37	189

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2026-08-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	716.6	575.7	443.9	97.2	1833.5	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3009.7	2417.8	1858.5	409	7695.2	92
Białko [g]	10%	42.46	27.2	24	15.8	6.9	74	174
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.5	20.2	20.6	3.2	69.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.7	1.9	7	1.9	19.6	920
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.3	0	1	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.6	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	28	0	12.9	41	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	98.43	77.98	51.12	10.04	237.59	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	45.94	11.42	6.56	6.8	70.72	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.15	7.34	4.95	0	20.45	182
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.94
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.37
Sód [mg]	10%	1500	1335.05	716.69	1263.69	102.06	3417.5	228
Potas [mg]	10%	3500	226.55	1311.33	90.58	324	1952.46	55
Wapń [mg]	10%	875	15.01	96.92	16.68	275.4	404.02	46
Fosfor [mg]	10%	580	29.52	224.92	16.59	197.64	468.68	81
Magnez [mg]	10%	303.75	10.65	85.91	7.94	27.54	132.05	44
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.59	3.11	0.36	0.16	4.24	65
Witamina A [µg]	25%	282.5	95.19	149.84	4.8	1.35	251.18	89
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.13	0.67	0.04	1.53	15
witamina E [mg]	30%	4.5	1.72	2.93	0.08	0.03	4.78	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.27	0.01	0.06	0.39	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.28	0.02	0.33	0.72	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.12	3.93	0.13	0.21	5.4	94
Witamina C [mg]	55%	33.75	57.11	21.65	2.88	0.81	82.45	244
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.7	1.99	3.51	0.28	8.54	254

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2026-08-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	674	834	234.1	90.7	1833	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2839.3	3491.4	987.8	381	7699.7	93
Białko [g]	10%	42.46	36.2	25.4	5.9	6.1	73.7	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.2	37.8	3.9	3.6	63.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.6	14.1	1	2.1	26	1217
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.9	0	1.1	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.5	0	0.1	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	56.3	0	14.4	70.7	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	93.81	104.04	46.02	8.46	252.34	92
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.75	26.35	5.52	7.38	59.01	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.36	12.16	4.65	0	22.18	197
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.26
Sód [mg]	10%	1500	2662.7	356.51	399.15	68.4	3486.77	234
Potas [mg]	10%	3500	203.15	2140.14	6.61	219.6	2569.51	73
Wapń [mg]	10%	875	7.11	159.98	6.96	185.4	359.46	41
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	363.31	0.98	133.2	512.62	89
Magnez [mg]	10%	303.75	5.98	122.16	2.59	18	148.73	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	3.72	0.25	0.18	4.53	70
Witamina A [μg]	25%	282.5	13.8	112.73	0.48	0	127.01	45
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.43	0.67	0.05	1.83	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.78	0.01	0.04	3.52	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.73	0	0.04	0.82	164
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.45	0	0.22	0.7	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.23	0.01	0.15	8.08	141
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	67.63	0.29	0	76.21	226
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.39	0.99	1.1	0.19	8.71	258

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2026-08-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	499.6	945.9	477.5	90.7	2013.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2104.7	3977.7	2003.8	381	8467.3	102
Białko [g]	10%	42.46	20.1	49	22.5	6.1	97.8	230
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13	30.6	18.6	3.6	65.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4	9.4	5.8	2.1	21.5	1006
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	12.2	0	1.1	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	6	0	0.1	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	172.3	0	14.4	348.7	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.88	122.73	57.42	8.46	266.5	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.69	10.41	6.56	7.38	31.05	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.9	8.72	4.95	0	18.58	166
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.45
Sód [mg]	10%	1500	1853.37	476.27	1659.69	68.4	4057.74	272
Potas [mg]	10%	3500	166.63	1216.19	90.58	219.6	1693.01	49
Wapń [mg]	10%	875	40.08	145.84	16.68	185.4	388.01	45
Fosfor [mg]	10%	580	100.38	620.92	16.59	133.2	871.1	150
Magnez [mg]	10%	303.75	10.73	102.82	7.94	18	139.5	47
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.57	5.04	0.36	0.18	7.16	111
Witamina A [µg]	25%	282.5	109.72	25.22	4.8	0	139.74	50
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	1.92	0.67	0.05	4.09	41
witamina E [mg]	30%	4.5	0.25	2.71	0.08	0.04	3.1	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.35	0.01	0.04	0.45	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.23	0.57	0.02	0.22	1.06	214
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	10.53	0.13	0.15	10.96	190
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	15.13	2.88	0	22.64	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.14	1.32	4.61	0.19	10.14	300

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-08-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	842.3	481.6	457.4	90.7	1872.1	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3545.3	2027.6	1926.3	381	7880.3	95
Białko [g]	10%	42.46	31.6	22	16	6.1	75.9	179
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.3	13.7	10.7	3.6	52.4	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	12.2	2.6	3.5	2.1	20.5	961
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	6.4	0	1.1	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1	3.3	0.2	0.1	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	68.1	0	14.4	101.2	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	128.22	69.62	78.48	8.46	284.79	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.68	29.11	9.1	7.38	63.27	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.37	4.63	8.58	0	21.6	191
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.25
Sód [mg]	10%	1500	1047.28	132.72	796.57	68.4	2044.98	137
Potas [mg]	10%	3500	665.84	1480.22	235.93	219.6	2601.6	74
Wapń [mg]	10%	875	668.52	324.67	40.77	185.4	1219.37	139
Fosfor [mg]	10%	580	347.41	326.83	67	133.2	874.44	151
Magnez [mg]	10%	303.75	71.94	141.74	26.79	18	258.48	86
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.43	2.31	1.26	0.18	6.19	95
Witamina A [µg]	25%	282.5	88.66	45.67	27.19	0	161.53	57
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.11	0.67	0.05	1.56	16
witamina E [mg]	30%	4.5	1.82	3.38	0.46	0.04	5.72	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.28	0.08	0.04	0.54	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.48	0.27	0.06	0.22	1.05	212
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.21	12.08	0.7	0.15	15.15	263
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.19	27.4	16.31	0	96.92	287
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.9	0.36	2.21	0.19	5.11	152

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-08-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	820.7	770.8	358.9	97.2	2047.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3455.6	3249.1	1508.9	409	8622.7	103
Białko [g]	10%	42.46	36.3	22	15.8	6.9	81.1	191
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.3	14.6	11.2	3.2	52.4	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	2	7	1.9	19.3	902
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	6.4	0	1	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.1	4.4	0	0	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	12.6	0	12.9	44.6	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	119.92	146.26	51.12	10.04	327.36	121
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.74	42.67	6.56	6.8	75.78	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.01	17.34	4.95	0	29.3	260
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.93
Sód [mg]	10%	1500	2134.6	226.62	1263.69	102.06	3726.98	248
Potas [mg]	10%	3500	659	2196.27	90.58	324	3269.86	94
Wapń [mg]	10%	875	315.49	229.97	16.68	275.4	837.55	95
Fosfor [mg]	10%	580	356.64	617.97	16.59	197.64	1188.85	205
Magnez [mg]	10%	303.75	77.16	157.52	7.94	27.54	270.17	89
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.04	5.18	0.36	0.16	7.76	120
Witamina A [μg]	25%	282.5	15.78	90.46	4.8	1.35	112.4	40
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	2.83	0.67	0.04	4.27	42
witamina E [mg]	30%	4.5	1.25	4.59	0.08	0.03	5.97	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.24	0.45	0.01	0.06	0.78	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.45	1.22	0.02	0.33	2.04	408
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.16	12.27	0.13	0.21	13.78	240
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.47	54.27	2.88	0.81	67.44	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.92	0.62	3.51	0.28	9.31	277

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-08-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	579.1	711.8	454.7	97.2	1842.9	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2440.2	2990	1904.1	409	7743.4	93
Białko [g]	10%	42.46	29.4	28.3	18.1	6.9	82.9	195
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.2	24.3	20.6	3.2	63.4	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	5.6	7	1.9	21.3	998
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	8.5	0	1	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	72	0	12.9	86.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	82.94	99.86	51.81	10.04	244.66	90
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.16	19.37	7.58	6.8	55.93	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.06	9.91	5.45	0	19.43	172
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.43
Sód [mg]	10%	1500	605.69	795.98	1988.73	102.06	3492.47	233
Potas [mg]	10%	3500	111.17	2172.65	203.62	324	2811.45	80
Wapń [mg]	10%	875	43.4	118.55	12.36	275.4	449.72	51
Fosfor [mg]	10%	580	29.43	441.03	15.15	197.64	683.25	118
Magnez [mg]	10%	303.75	6.33	131.14	7.94	27.54	172.96	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.31	3.99	0.58	0.16	5.05	77
Witamina A [µg]	25%	282.5	6.32	78.95	13.8	1.35	100.42	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.68	0.49	0.67	0.04	1.89	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	2.72	0.68	0.03	3.51	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.92	0.04	0.06	1.04	209
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.44	0.02	0.33	0.84	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.1	9.66	0.68	0.21	10.66	186
Witamina C [mg]	55%	33.75	3.79	47.37	8.27	0.81	60.25	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.68	2.21	5.52	0.28	8.73	259

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-08-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	763.5	637.1	225.7	97.2	1723.7	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3221.2	2692.6	951.9	409	7274.9	87
Białko [g]	10%	42.46	37.5	16.8	6.3	6.9	67.7	159
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17	8.7	4	3.2	33.1	42
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.8	1.6	1.1	1.9	11.5	540
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	0.6	0	1	3.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	0.8	0	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	4.3	0	12.9	35.9	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.59	127.03	43.48	10.04	298.16	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.17	20.3	2.07	6.8	47.35	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.22	8.79	4.95	0	18.96	168
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.81
Sód [mg]	10%	1500	2357.44	119.3	398.52	102.06	2977.32	199
Potas [mg]	10%	3500	420.05	1206.4	90	324	2040.46	58
Wapń [mg]	10%	875	300.28	164.48	10.8	275.4	750.96	85
Fosfor [mg]	10%	580	242.92	391.61	16.56	197.64	848.74	147
Magnez [mg]	10%	303.75	40.58	80.02	5.76	27.54	153.9	50
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.11	3.25	0.14	0.16	4.67	71
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.87	69.8	4.8	1.35	80.82	29
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.88	0.67	0.04	2.33	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.32	0.6	0.08	0.03	1.05	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.23	0.01	0.06	0.45	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.53	0.02	0.33	1.31	263
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.61	5.26	0.12	0.21	6.22	109
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	41.88	2.88	0.81	48.49	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.54	0.33	1.1	0.28	7.44	222

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-08-28

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	630.7	675.7	473.3	81.6	1861.4	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2645.9	2844.9	1990.4	342.9	7824.1	94
Białko [g]	10%	42.46	33.7	20.2	21.6	5.5	81	192
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.4	15.7	14.2	3.2	60.7	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	16.9	1.7	4.2	1.9	24.8	1161
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.2	4.2	1	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.6	0.8	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	356.4	12.9	369.3	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	62.44	120.52	68.03	7.61	258.61	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.41	26.12	6.47	6.64	58.64	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.72	14.41	6.88	0	22.01	195
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.59
Sód [mg]	10%	1500	893.12	1193.24	718.56	61.56	2866.48	192
Potas [mg]	10%	3500	0.11	1436.24	132.25	197.64	1766.24	51
Wapń [mg]	10%	875	576.63	210.34	52.41	166.86	1006.25	115
Fosfor [mg]	10%	580	0	202.75	201.99	119.88	524.63	91
Magnez [mg]	10%	303.75	0.22	79.96	14.06	16.2	110.45	36
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.02	5.77	2.4	0.16	8.36	128
Witamina A [µg]	25%	282.5	0	55.68	224.4	0	280.08	99
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	2.35	0.04	3.08	31
witamina E [mg]	30%	4.5	0	2.1	0.56	0.03	2.7	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.27	0.05	0.04	0.37	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.32	0.5	0.2	1.03	207
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0	2.08	0.05	0.13	2.27	39
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	33.4	0	0	33.4	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.48	3.31	1.99	0.17	7.16	212

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1916.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8059.1	97
Białko [g]	10%	42.46	79.6	187
Tłuszcz [g]	10%	76.97	58.6	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.1	941
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	122.5	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	279.62	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	60.35	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	24.3	216
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1500	3086	206
Potas [mg]	10%	3500	2545.54	73
Wapń [mg]	10%	875	656.64	75
Fosfor [mg]	10%	580	791.5	137
Magnez [mg]	10%	303.75	202.52	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.16	110
Witamina A [µg]	25%	282.5	141.84	50
Witamina D [µg]	10%	10	2.34	24
witamina E [mg]	30%	4.5	3.86	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.74	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.08	218
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.96	156
Witamina C [mg]	55%	33.75	58.22	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.71	229