

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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 owocami 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. Jabłko 200.00g 5. Pomidor 80.00g 6. 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.]	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 pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanina kompotowa tradycyjna HORTEx 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 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. 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), 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 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.] 5. Sałata 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	1. Zupa Koperkowa zabielenia rw 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. Gulasz wieprzowy RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 36%, Marchew 32%, Woda wodociągowa 20%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Smalec 4%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, gorczycy, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Liść laurowy 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Jabłko 150.00g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-08-21

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 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 żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Pomidor 80.00g	1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 71%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, Bułka tarta (pszenica) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Bułka pszenna wrocławska RW 7% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanek kompotowa tradycyjna HORTEx 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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 kwaszony 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. 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. Szyńska 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 zabielenia 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 ziarnowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Bułki pszenne zwykłe 8% 3. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 4%, Cukier 3% 5. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Sałata 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-08-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Łopatką pieczoną RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzową b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Ryż biały 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 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. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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.] 4. Sałata 30.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 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. Twaróg z jogurtem RW 80.00g 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] 6. Pomidor 80.00g 7. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]	1. Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabelana 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% 2. Pulpet drobiowy pieczony RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Bułki pszenne zwykłe 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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. Sałata 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) 180.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-08-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyzka 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. Płatki owsiane na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki owsiane 12% 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]	1. Zupa Krem zielonego groszku zabieleny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 30%, Groszek konserwowy zielony RW 13% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Marchew 8%, 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) 3%, Masło ekstra (mleko) 1%, 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% 2. Gulasz wieprzowy diety RW 150.00g składniki: kurczak w jarzynach gotowany iżż 36%, Marchew 32%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0% 3. sałata z jogurtem RW 80.00g składniki: Sałata 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 25% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanina kompotowa tradycyjna HORTEx 4%, Cukier 3% 5. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Banan 130.00g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Kiełbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Ogórek kwaszony 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: 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 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (mleko) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny nadbuchański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Pomidor 80.00g	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 nadbuchański 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. Schab pieczony rw 80.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3% 6. Sos koperkowy rw 100.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, jogurt naturalny nadbuchański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 4%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Przyprawa Jarzynka 0%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Łopatka pieczona RW 100.00g [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. Sałata 30.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-08-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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. Sałata lodowa rw 30.00g 5. Makaron gotowany na mleku 2% rw 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 13% 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 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. 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. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy, wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-08-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: Mleko 2% Łaciata 87%, Woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Drożdżówka z owocami 105.00g 3. Twaróg z jogurtem RW 80.00g 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. 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. Banan 180.00g 6. 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.]	1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Burak 37%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0% 2. Kopytka z bułką i masłem RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 65%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 22%, Mąka Ziemniaczana RW 6%, Masło ekstra (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, Bułka tarta (pszenica) 2% 3. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.] 4. Jabłko 150.00g 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 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	774	700.5	510.8	81.6	2067	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3266.2	2942.9	2149.7	342.9	8701.9	104
Białko [g]	10%	42.46	35.1	25.5	26.1	5.5	92.3	218
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.9	23.5	15.5	3.2	58.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.3	6.1	4.4	1.9	19.9	930
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.6	0	1	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1.9	0	0	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	0	12.9	93.9	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	126.01	101.71	68.49	7.61	303.84	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	51.38	18.3	6.94	6.64	83.26	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.12	10.07	3.64	0	20.84	185
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52
Sód [mg]	10%	1500	539.78	716.55	2486.79	61.56	3804.68	254
Potas [mg]	10%	3500	444.35	2213.02	71.86	197.64	2926.87	84
Wapń [mg]	10%	875	14.31	65.44	18.84	166.86	265.46	30
Fosfor [mg]	10%	580	31.32	424.59	19.47	119.88	595.27	102
Magnez [mg]	10%	303.75	11.38	127.13	33.14	16.2	187.85	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.92	4.34	0.51	0.16	5.93	91
Witamina A [µg]	25%	282.5	27.6	64.86	10.2	0	102.66	37
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.65	0.67	0.04	1.37	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.36	1.91	0	0.03	3.31	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.09	0.79	0	0.04	0.94	188
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.07	0.48	0.01	0.2	0.76	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.96	8.88	0.13	0.13	10.13	176
Witamina C [mg]	55%	33.75	16.55	38.91	1.44	0	56.91	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.49	1.99	6.9	0.17	9.51	282

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	598.3	729.9	355.1	90.7	1774.1	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2525	3054.6	1499.1	381	7459.8	90
Białko [g]	10%	42.46	19.8	24.7	8	6.1	58.7	138
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.1	33	6.4	3.6	55.3	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4	10.5	1	2.1	17.7	830
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	12.7	0	1.1	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	2.3	0	0.1	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	66.8	0	14.4	99.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	104.99	89.73	68.19	8.46	271.38	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.44	21.79	8.32	7.38	55.95	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.26	12.8	4.14	0	22.2	198
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.47
Sód [mg]	10%	1500	542.5	926.34	438.39	68.4	1975.64	132
Potas [mg]	10%	3500	469.73	2186.58	203.62	219.6	3079.53	87
Wapń [mg]	10%	875	301	95.04	12.36	185.4	593.81	67
Fosfor [mg]	10%	580	297.1	385.46	15.15	133.2	830.92	143
Magnez [mg]	10%	303.75	70.28	144.07	7.94	18	240.3	79
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.49	4.33	0.58	0.18	7.59	117
Witamina A [μg]	25%	282.5	6.82	62.59	13.8	0	83.21	29
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.56	0.67	0.05	2.01	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	1.47	0.68	0.04	2.5	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.32	0.8	0.04	0.04	1.21	243
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.54	0.47	0.02	0.22	1.26	255
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.09	7.43	0.68	0.15	9.36	163
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.09	32.87	8.27	0	45.25	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.5	2.57	1.21	0.19	4.93	146

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	788.3	582.6	549.6	97.2	2017.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3304.5	2448.7	2305.5	409	8467.9	102
Białko [g]	10%	42.46	40.2	24.5	17.5	6.9	89.3	210
Tłuszcz [g]	10%	76.97	35.1	19.1	23	3.2	80.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.3	1.8	6.9	1.9	31.1	1455
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.7	0	1	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.2	0	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.2	0	12.9	37.1	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	79.89	81.73	69.75	10.04	241.43	89
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.35	16.52	6.31	6.8	49	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	7.24	3.64	0	15.03	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.97
Sód [mg]	10%	1500	1072.25	710.41	1802.79	102.06	3687.52	245
Potas [mg]	10%	3500	203.15	1307.53	71.86	324	1906.54	54
Wapń [mg]	10%	875	727.09	95.81	18.84	275.4	1117.15	127
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	220.95	19.47	197.64	453.19	78
Magnez [mg]	10%	303.75	5.97	85.19	33.14	27.54	151.85	50
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	3.05	0.51	0.16	4.1	63
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	132.84	10.2	1.35	158.19	56
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.11	0.67	0.04	1.51	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.69	0	0.03	3.42	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.27	0	0.06	0.39	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.27	0.01	0.33	0.65	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	3.92	0.13	0.21	4.95	86
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	21.65	1.44	0.81	32.18	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.97	1.97	5	0.28	9.21	274

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	640.7	697.1	348.4	90.7	1777.1	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2695.4	2922.6	1470.9	381	7470	90
Białko [g]	10%	42.46	32.8	26	8	6.1	73	171
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.1	27.9	6.4	3.6	58.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.4	7.4	1	2.1	19	891
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.8	0	1.1	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4	0	0.1	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	0	14.4	95.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	84.36	90.83	66.54	8.46	250.21	91
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.49	17.64	6.76	7.38	52.28	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.86	11	3.91	0	19.77	176
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.89
Sód [mg]	10%	1500	2084.36	252.14	434.43	68.4	2839.34	190
Potas [mg]	10%	3500	203.15	2128.77	60.88	219.6	2612.4	75
Wapń [mg]	10%	875	7.11	166.45	16.68	185.4	375.65	43
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	393.83	9.48	133.2	551.63	96
Magnez [mg]	10%	303.75	5.98	162.7	6.23	18	192.91	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	6.51	0.53	0.18	7.61	117
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	103.75	4.87	0	122.42	44
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.65	0.67	0.05	2.05	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.29	0.15	0.04	5.16	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.82	0.01	0.04	0.92	186
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.63	0.03	0.22	0.92	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.71	0.09	0.15	8.64	151
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	62.25	2.92	0	73.45	218
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.78	0.7	1.2	0.19	7.09	210

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	463.1	1035.5	579.3	68	2146	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1947.7	4360.7	2434.2	285.7	9028.4	107
Białko [g]	10%	42.46	14.5	42	23.9	4.5	85.1	201
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.7	28.2	20.9	2.7	66.6	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4	8.2	5.7	1.6	19.6	918
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11.5	0	0.8	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.6	0	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	131.8	0	10.8	142.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.08	158.21	75.47	6.34	310.12	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.95	10.5	6.58	5.53	31.58	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	9.8	3.65	0	17.6	157
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.53
Sód [mg]	10%	1500	1986.39	516.18	1693.71	51.3	4247.59	282
Potas [mg]	10%	3500	203.62	1101.34	36.76	164.7	1506.43	43
Wapń [mg]	10%	875	12.36	147.08	12.36	139.05	310.86	35
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	580.64	5.7	99.9	701.41	121
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	99.16	4.61	13.5	125.23	42
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.83	0.41	0.13	5.96	91
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	25.21	2.92	0	41.94	15
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.11	0.67	0.04	2.51	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.08	0.09	0.03	3.89	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.33	0.01	0.03	0.41	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.49	0.02	0.16	0.71	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.39	0.05	0.11	8.25	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	15.13	1.75	0	25.16	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.51	1.43	4.7	0.14	10.61	314

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	781.3	466.9	548.7	97.2	1894.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3296.9	1975.5	2301.1	409	7982.7	96
Białko [g]	10%	42.46	29.6	23.5	17.4	6.9	77.6	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.9	5.2	23	3.2	47.4	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.2	2	6.9	1.9	17.2	805
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	1.3	0	1	4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.9	0.7	0	0	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	78	0	12.9	109.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	133.67	84.11	69.69	10.04	297.53	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.63	41.9	6.76	6.8	79.11	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.79	5.26	3.91	0	16.97	151
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.74
Sód [mg]	10%	1500	812.11	144.42	1298.43	102.06	2357.03	158
Potas [mg]	10%	3500	685.37	1565.74	60.88	324	2636	76
Wapń [mg]	10%	875	305.59	325	16.68	275.4	922.68	105
Fosfor [mg]	10%	580	340.21	343.24	9.48	197.64	890.59	154
Magnez [mg]	10%	303.75	69.74	143.59	6.23	27.54	247.11	81
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.35	2.44	0.53	0.16	5.49	84
Witamina A [µg]	25%	282.5	16.06	66.98	4.87	1.35	89.27	32
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.14	0.67	0.04	1.59	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.88	1.77	0.15	0.03	2.84	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.3	0.01	0.06	0.53	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.43	0.3	0.03	0.33	1.11	223
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.8	12.7	0.09	0.21	14.81	258
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.63	29.98	2.92	0.81	43.36	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.25	0.4	3.6	0.28	5.89	175

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	787.4	861.9	510.8	97.2	2257.4	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3311.8	3623.6	2149.7	409	9494.2	115
Białko [g]	10%	42.46	32.9	20.7	26.1	6.9	86.8	205
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.1	25.9	15.5	3.2	69.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8	5.5	4.4	1.9	19.9	934
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	8.2	0	1	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.1	5.1	0	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	25.7	0	12.9	57.7	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	110.47	143.63	68.49	10.04	332.65	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.48	40.45	6.94	6.8	74.68	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.51	14.58	3.64	0	24.74	220
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.82
Sód [mg]	10%	1500	1556.26	389.79	2486.79	102.06	4534.91	303
Potas [mg]	10%	3500	659	1693.75	71.86	324	2748.62	78
Wapń [mg]	10%	875	315.49	122.93	18.84	275.4	732.67	83
Fosfor [mg]	10%	580	356.64	356.89	19.47	197.64	930.65	160
Magnez [mg]	10%	303.75	77.16	135.46	33.14	27.54	273.32	90
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.04	4.04	0.51	0.16	6.76	104
Witamina A [µg]	25%	282.5	15.78	35.79	10.2	1.35	63.13	23
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.39	0.67	0.04	1.83	18
witamina E [mg]	30%	4.5	1.25	3.57	0	0.03	4.86	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.24	0.36	0	0.06	0.68	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.45	0.39	0.01	0.33	1.19	240
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.16	6	0.13	0.21	7.52	131
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.47	21.47	1.44	0.81	33.2	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.32	1.08	6.9	0.28	11.33	336

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	596.5	715.8	442.4	90.7	1845.6	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2512.2	3008.7	1860.5	381	7762.5	93
Białko [g]	10%	42.46	31.5	30.1	13.9	6.1	81.8	192
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.8	22.2	14.5	3.6	57.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.3	4.3	3.9	2.1	17.8	834
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.6	0	1.1	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.1	0	0.1	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	48.6	0	14.4	63	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.78	104.8	65.66	8.46	260.71	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.42	28.32	7.14	7.38	66.27	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.02	11.99	3.53	0	19.55	174
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.41
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.94
Sód [mg]	10%	1500	564.47	1094.2	1967.13	68.4	3694.21	247
Potas [mg]	10%	3500	203.15	2482.63	36.76	219.6	2942.14	84
Wapń [mg]	10%	875	7.09	130.77	12.36	185.4	335.63	38
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	420.31	5.7	133.2	574.34	99
Magnez [mg]	10%	303.75	5.97	143.07	4.61	18	171.66	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	5.86	0.41	0.18	6.83	105
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	84.69	2.92	0	101.42	36
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.42	0.67	0.05	1.82	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.55	0.09	0.04	3.36	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.98	0.01	0.04	1.07	215
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.42	0.02	0.22	0.7	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	10.4	0.05	0.15	11.29	197
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	50.76	1.75	0	60.8	180
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.56	3.03	5.46	0.19	9.23	274

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	730.2	596.8	533	90.7	1950.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3077.4	2527.1	2237.5	381	8223.2	99
Białko [g]	10%	42.46	34.1	14.9	18.9	6.1	74.2	174
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.9	3.8	20.8	3.6	47.1	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.6	1.6	5.9	2.1	16.4	768
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	0.5	0	1.1	3.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	0.7	0	0.1	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	4.3	0	14.4	37.4	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.14	130.42	69.3	8.46	316.33	116
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.91	21.94	6.76	7.38	55	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.72	9.52	3.64	0	17.88	159
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.53
Sód [mg]	10%	1500	1779.1	175.98	1694.79	68.4	3718.27	249
Potas [mg]	10%	3500	420.05	1192.41	71.86	219.6	1903.93	54
Wapń [mg]	10%	875	300.28	183.39	18.84	185.4	687.92	78
Fosfor [mg]	10%	580	242.92	332.62	19.47	133.2	728.23	125
Magnez [mg]	10%	303.75	40.58	81.51	33.14	18	173.24	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.11	3.15	0.51	0.18	4.96	77
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.87	87.72	10.2	0	102.8	37
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.01	0.67	0.05	1.46	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.32	0.85	0	0.04	1.21	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.26	0	0.04	0.45	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.32	0.01	0.22	0.98	197
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.61	3.45	0.13	0.15	4.35	76
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	52.63	1.44	0	57	169
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.94	0.48	4.7	0.19	9.29	276

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	822.7	995.6	539.6	81.6	2439.7	123
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3473.2	4195.3	2271.5	342.9	10283	123
Białko [g]	10%	42.46	30.7	22.8	26	5.5	85.1	200
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.6	22.1	15.8	3.2	57.9	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.2	9.8	5.6	1.9	24.6	1151
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.4	0	1	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.4	0	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	57	0	12.9	70	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	140.09	184.89	75.24	7.61	407.85	150
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	62.16	44.23	7.14	6.64	120.18	220
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.41	17.34	4	0	26.76	238
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.3
Sód [mg]	10%	1500	561.8	424.41	2530.53	61.56	3578.3	238
Potas [mg]	10%	3500	640.01	2241.08	71.86	197.64	3150.59	90
Wapń [mg]	10%	875	10.35	154.61	18.84	166.86	350.67	40
Fosfor [mg]	10%	580	32.4	307.55	19.47	119.88	479.31	83
Magnez [mg]	10%	303.75	53.68	121.32	33.14	16.2	224.35	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.67	6.24	0.51	0.16	7.59	116
Witamina A [µg]	25%	282.5	12.14	70.06	10.2	0	92.41	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.21	0.67	0.04	1.61	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	1.84	0	0.03	2.21	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.42	0	0.04	0.52	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.15	0.36	0.01	0.2	0.73	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.76	5.51	0.13	0.13	6.55	113
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.28	32.97	1.44	0	41.7	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.56	1.17	7.02	0.17	8.94	265

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2017	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8487.4	102
Białko [g]	10%	42.46	80.4	189
Tłuszcz [g]	10%	76.97	59.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.3	952
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	299.2	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	66.73	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	20.13	179
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1500	3443.75	230
Potas [mg]	10%	3500	2541.31	73
Wapń [mg]	10%	875	569.25	65
Fosfor [mg]	10%	580	673.55	116
Magnez [mg]	10%	303.75	198.78	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.28	97
Witamina A [µg]	25%	282.5	95.74	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.78	18
witamina E [mg]	30%	4.5	3.28	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.71	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.9	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.59	150
Witamina C [mg]	55%	33.75	46.9	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.6	255