

Plan żywieniowy: Dieta bezmleczna 08-17.09.2026

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

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% - Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] - Szynka chłopska RW 120.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] - Jabłko 180.00g - Salata 10.00g	Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnie 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% - Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% - Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Sól biała 0% - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 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.] - 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)] - Polędwica drobiowa RW 120.00g [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.] - Rzodkiewka 50.00g - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	- Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g - Jabłko 150.00g

Dzień: 2 - Środa, 2026-09-09

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. Szyńska chłopska RW 120.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Sałata 20.00g 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]	1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CatE 0% 2. Ryż z jabłkami RW 276.00g składniki: Jabłko 54%, Ryż biały 36%, Cukier 7%, Margaryna zwyczajna RW 2% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)], Cynamon 0% 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 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. 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 160.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Banan 180.00g 2. Wafle ryżowe Sante 50.00g [składniki: ryż 100% (brązowy, biały)]

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-09-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 2. 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.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kiełbasa krakowska RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Rzodkiewka 50.00g	1. Zupa Pieczarkowa warzywna niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnie 34%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, 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. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 80%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Bułki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. 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. Kiełbasa rolada schabowa RW 120.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Sucharki pszenne RW 40.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] 2. Dżem brzoskwinowy niskosłodzony 40.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2026-09-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Szynka drobiowa RW 120.00g [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.] - Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] - Pomidor 80.00g - Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy]	Zupa Brokułowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, 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%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziołowy 0% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 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.] Surówka z kapusty białej z vinegrett rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, Jabłko 14%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, Musztarda (gorczyca) 2%, kwas cytrynowy rw 0% - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	- Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] - Paszтет 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.] - Ogórek kwaszony 80.00g - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	- Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g - Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g

Dzień: 5 - Sobota, 2026-09-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% - Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] - Szynka z piersi kurczaka 120.00g - Jabłko 180.00g	Zupa Barszcz czerwony n/zab. wege RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, 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% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% Kurczak ze szpiankiem RW 300.00g składniki: Szpinak mrożony 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Czosnek granulowany (dwutlenek siarki) 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza] - Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	- Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] - 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.] - Salata lodowa rw 20.00g - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	- Paluszki z solą BALVITEN 40.00g - Banan 180.00g

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-09-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, białko sojowe, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 4. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Papryka czerwona 80.00g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Rosół z makaronem pełnoziarnistym rw 400.00g składniki: Kurczak tuszka 35%, Woda wodociągowa 34%, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy rw 10% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], 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. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udział kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. fasolka gotowana z bułką tart. i margaryną roślinną rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 85%, Bułka tarta RW 10% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Margaryna zwyczajna RW 5% [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. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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 , białko sojowe, 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. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jabłko 180.00g 2. Chrupki kukurydziane 50.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-09-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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. Kiełbasa krakowska RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnie 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Kasza jęczmienna gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 3. Gulasz drobiowy diety RW 250.00g 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% 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 bez cukru 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. Szyńka z piersi kurczaka 100.00g 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g 2. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-09-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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. Szyńka drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Pomidor 80.00g 5. Banan 180.00g 6. Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 60.00g 7. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Pomidorowa z makaronem niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe 5 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. klops wieprzowy pieczony RW 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.] 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	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. Szyńka z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.] 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Sucharki pszenne RW 40.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g

Dzień: 9 - Środa, 2026-09-16

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. Szyńska drobiowa RW 120.00g [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. Ogórek 80.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	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 ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], 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 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, Musztarda (gorczyca) 3%, kwasek cytrynowy rw 0% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3% 6. Jabłko 180.00g	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), 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. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jabłko 150.00g 2. Paluszki z solą BALVITEN 40.00g

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-09-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 2. 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.] 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. 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.] 5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 6. Sałata 30.00g	1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CatE 0% 2. Fasolka po bretońsku rw 350.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% 3. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, 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. 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. Wafle ryżowe Sante 50.00g [składniki: ryż 100% (brązowy, biały)] 2. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	422.9	678.4	331.4	231.1	1664	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1785.5	2845.9	1398.5	978.3	7008.4	84
Białko [g]	10%	42.46	8.1	28.6	7.8	4.2	48.9	116
Tłuszcz [g]	10%	76.97	7	25.2	6.4	1.5	40.3	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	4.3	1	0.2	6.7	315
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.4	0	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	5.8	0	0.1	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	85.1	89.67	62.73	52.11	289.61	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.11	15.3	2.63	13.72	53.78	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.64	11.32	4.4	4.18	26.56	236
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	71.62
Sód [mg]	10%	1500	436.23	1005.41	437.55	8.1	1887.3	126
Potas [mg]	10%	3500	229.72	2217.63	106.69	180.9	2734.95	78
Wapń [mg]	10%	875	14.52	103.3	18.98	5.4	142.21	17
Fosfor [mg]	10%	580	16.5	443.25	8.58	12.15	480.49	82
Magnez [mg]	10%	303.75	7.85	145.95	5.37	4.05	163.23	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.77	4.14	0.58	0.4	5.9	91
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.39	51.62	7.72	10.35	83.09	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.64	4.29	0	0.51	5.46	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	1.12	0.01	0.04	1.23	247
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.39	0	0.03	0.48	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.28	11.51	0.11	0.21	12.12	211
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.03	28.63	4.63	6.2	47.51	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.21	2.79	1.21	0.02	4.71	139

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2026-09-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	348.8	614.2	560.5	318.3	1841.9	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1472.6	2602.3	2353.7	1350	7778.8	93
Białko [g]	10%	42.46	7.7	11	20	5.1	44	103
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.3	2.4	21.2	1.1	31.2	41
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	0.5	6	0.3	7.9	369
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.1	0	0	0.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.5	0	0	0.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.97	141.97	74.37	73.17	356.49	130
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.67	39.8	4.63	31.37	82.49	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.73	10.08	4.36	2.75	20.93	186
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	9.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	14.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	76.39
Sód [mg]	10%	1500	434.32	225.44	1233.78	5.22	1898.77	126
Potas [mg]	10%	3500	24.41	1088.45	180.49	639.9	1933.26	55
Wapń [mg]	10%	875	10.12	58	27.53	9.72	105.38	12
Fosfor [mg]	10%	580	3.79	243.67	33.15	32.4	313.03	55
Magnez [mg]	10%	303.75	3.77	63.56	13.74	53.46	134.54	45
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.34	2.63	0.51	0.64	4.14	64
Witamina A [μg]	25%	282.5	1.95	37.1	9.6	12.14	60.8	21
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.22	0.67	0	1.57	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	1	0.17	0.34	1.58	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.23	0.03	0.05	0.33	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.17	0.05	0.15	0.39	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	3.2	0.26	0.76	4.26	75
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	22.26	5.76	7.28	36.48	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.2	0.62	3.42	0.01	4.74	140

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2026-09-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	627.7	625.2	573.1	192.7	2018.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2631.7	2625.6	2410.8	816.9	8485.1	103
Białko [g]	10%	42.46	20	22.9	30.7	4.5	78.2	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.8	21.2	18	1.4	67.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	6.1	5.2	0.1	19.7	922
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.3	0	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.9	0.2	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	77.7	0	0	77.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.95	90.63	74.52	41.14	285.26	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.5	21.58	6.09	17.28	52.46	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.96	10.1	5.08	1.22	21.38	190
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.46
Sód [mg]	10%	1500	1519.09	170.93	2336.1	144.72	4170.85	278
Potas [mg]	10%	3500	106.49	2253.04	184.09	33.84	2577.47	73
Wapń [mg]	10%	875	18.85	67.36	15.29	1.8	103.32	12
Fosfor [mg]	10%	580	8.56	440.84	22.35	3.96	475.73	82
Magnez [mg]	10%	303.75	5.3	115.26	10.14	1.44	132.14	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.4	0.65	0.1	5.75	89
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.72	83.38	86.4	0.54	178.04	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.49	0.67	0	2.84	29
witamina E [mg]	30%	4.5	0	2.74	1.62	0.12	4.49	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.75	0.02	0	0.79	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.71	0.08	0	0.81	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	9.97	1.08	0.15	11.32	197
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	40.23	51.84	0.32	97.03	288
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.21	0.47	6.48	0.4	10.42	310

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2026-09-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	932.5	588.1	364.6	246.2	2131.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3923.1	2468.8	1539.3	1045	8976.4	107
Białko [g]	10%	42.46	40.9	24.7	8.9	3	77.7	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30.3	19.9	6.8	0.8	57.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.5	1.3	1	0.1	11	518
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	7.7	0	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	4.4	0	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.2	23.1	0	0	201.3	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	126.17	83.14	68.86	57.24	335.43	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.41	12.45	2.02	1.22	27.11	50
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.5	11.5	4	1.18	21.21	189
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.79
Sód [mg]	10%	1500	2369.93	349.34	982.5	6.84	3708.62	247
Potas [mg]	10%	3500	269.45	2005.53	71.77	16.56	2363.33	67
Wapń [mg]	10%	875	35.63	135.61	18.89	1.8	191.94	21
Fosfor [mg]	10%	580	116.13	294.99	19.47	5.76	436.36	75
Magnez [mg]	10%	303.75	13.88	116.33	33.18	1.8	165.21	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.67	3.3	0.51	0.32	5.81	90
Witamina A [μg]	25%	282.5	126	108.84	10.2	0.41	245.46	88
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0.1	0.67	0	2.3	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	4.71	0	0	5.68	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.38	0	0	0.45	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.28	0.32	0.01	0.01	0.63	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	5.34	0.13	0.06	6.25	108
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	65.3	1.44	0.25	75.28	224
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.58	0.97	2.72	0.01	9.27	276

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2026-09-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	558.8	540.5	359.3	305.1	1763.9	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2360.7	2280.8	1516.6	1292	7450.3	88
Białko [g]	10%	42.46	31.7	39.7	8.4	2	82	194
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.6	9	6.7	2.8	27.4	36
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.3	1.3	1	0.1	3.9	184
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	0.4	0	0	0.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	1	0	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.3	70.3	0	0	128.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	91.8	80.12	68.02	69.13	309.09	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.44	24.23	2.2	31.1	79.99	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.88	10.43	3.89	2.75	23.97	213
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	13.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	70.26
Sód [mg]	10%	1500	1487.25	396.36	477.06	1.62	2362.3	157
Potas [mg]	10%	3500	628.06	2048.13	24.61	639.9	3340.71	96
Wapń [mg]	10%	875	21	183.04	10.25	9.72	224.02	25
Fosfor [mg]	10%	580	267.33	480.13	3.81	32.4	783.69	136
Magnez [mg]	10%	303.75	49.16	170.21	3.84	53.46	276.68	91
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.24	6.95	0.35	0.64	9.2	141
Witamina A [μg]	25%	282.5	17.82	81.54	1.95	12.14	113.46	40
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	0.67	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.85	2.52	0.06	0.34	3.78	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.41	0	0.05	0.6	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.18	0.54	0.01	0.15	0.9	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	12.18	18.19	0.03	0.76	31.18	543
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.45	48.92	1.17	7.28	64.83	192
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.13	1.1	1.32	0	5.9	174

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2026-09-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	675.7	821.1	315	243.7	2055.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2833.2	3451.9	1329.1	1029.9	8644.2	104
Białko [g]	10%	42.46	21	54.9	7.5	4.6	88.1	207
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.8	25.7	6.2	1.9	62.7	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	7.1	1	0.2	16.4	771
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	9.1	0	0.3	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	5	0	0.9	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	184.1	0	0	346.1	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	85.56	98.25	59.2	55.1	298.12	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.27	18.1	3.7	15.71	47.8	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.08	11.68	3.9	6.66	27.32	243
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.94
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.96
Sód [mg]	10%	1500	1801.98	564.69	409.2	8.64	2784.52	186
Potas [mg]	10%	3500	244.03	2165.18	203.53	309.78	2922.53	84
Wapń [mg]	10%	875	36.39	136.05	12.41	7.82	192.7	22
Fosfor [mg]	10%	580	114.15	665.26	15.15	114.93	909.5	158
Magnez [mg]	10%	303.75	15.5	142.59	7.98	34.11	200.2	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.64	5.38	0.58	1.29	8.91	137
Witamina A [µg]	25%	282.5	188.39	84.22	13.8	12.41	298.84	106
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	2.76	0.67	0	4.87	49
witamina E [mg]	30%	4.5	1.87	1.55	0.68	0.61	4.73	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.47	0.04	0.1	0.66	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.31	0.68	0.02	0.05	1.08	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.11	14.98	0.68	0.47	17.25	300
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	30.28	8.27	7.45	97.85	291
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5	1.56	1.13	0.02	6.96	206

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2026-09-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	622.9	927.5	453.4	246.2	2250.2	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2611.6	3884.6	1915.3	1045	9456.6	113
Białko [g]	10%	42.46	20	19.7	27.8	3	70.6	167
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.8	39.5	7.9	0.8	75	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	4	1.2	0.1	13.7	641
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	20.3	0.2	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.4	0.2	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	21.9	48.6	0	70.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.75	131.2	69.76	57.24	335.96	123
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.32	23.07	3.28	1.22	34.91	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.77	16.03	4	1.18	25.99	231
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.33
Sód [mg]	10%	1500	1518.12	515.06	1316.76	6.84	3356.79	223
Potas [mg]	10%	3500	106.78	1524.77	432.49	16.56	2080.61	59
Wapń [mg]	10%	875	18.93	152.46	23.93	1.8	197.14	22
Fosfor [mg]	10%	580	8.58	407.84	227.19	5.76	649.38	111
Magnez [mg]	10%	303.75	5.33	131.2	43.08	1.8	181.42	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.66	0.82	0.32	6.39	99
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.72	69.57	9.3	0.41	87.01	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.58	0.67	0	1.93	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0	9.41	0.28	0	9.7	215
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.42	0.08	0	0.52	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.33	0.14	0.01	0.5	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	7.03	10.06	0.06	17.28	300
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	39.4	2.88	0.25	47.17	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.21	1.43	3.65	0.01	8.39	249

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2026-09-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	816.3	654.3	364.6	192.1	2027.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3441.7	2745.1	1538.9	814.3	8540.2	102
Białko [g]	10%	42.46	23.7	23.1	8.6	4.4	60	141
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19	24.8	6.8	1.4	52.2	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	4.8	1	0.1	11.1	522
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.2	0	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.3	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	61.2	0	0	61.2	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	141.25	89	69.48	40.96	340.7	125
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	57.99	19.27	2.83	18.36	98.46	180
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.74	9.12	4.77	1.18	22.82	203
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	69.14
Sód [mg]	10%	1500	1492.83	302.4	481.29	144.36	2420.89	162
Potas [mg]	10%	3500	894.28	1786.91	106.69	22.68	2810.57	81
Wapń [mg]	10%	875	24.78	112.54	18.98	4.68	160.99	19
Fosfor [mg]	10%	580	53.49	302.04	8.58	4.32	368.45	63
Magnez [mg]	10%	303.75	63.56	106.05	5.37	1.8	176.79	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.39	5.4	0.58	0.1	7.49	115
Witamina A [μg]	25%	282.5	26.76	39.44	7.72	3.42	77.35	27
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.47	0.67	0	1.82	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.21	2.26	0	0.01	3.49	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.1	0.55	0.01	0	0.67	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.19	0.39	0	0.01	0.6	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.67	5.84	0.11	0.04	7.67	134
Witamina C [mg]	55%	33.75	16.05	23.66	4.63	2.05	46.41	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.14	0.84	1.33	0.4	6.05	180

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2026-09-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	618.8	801	529.9	214.5	2164.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2598.2	3368.4	2223.3	906.6	9096.7	109
Białko [g]	10%	42.46	27.4	28.7	19.1	0.9	76.2	180
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.9	22.9	21.1	2.9	70.9	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	3.3	6	0	16.2	759
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.7	0	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.9	0.2	0.1	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	48.6	0	0	48.6	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.38	127.4	68.2	47.4	318.4	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.08	34.94	5.58	13.09	56.7	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.83	15.02	4.72	2.7	26.28	234
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.73
Sód [mg]	10%	1500	1946.29	1059.58	1190.76	2.7	4199.34	280
Potas [mg]	10%	3500	90.2	2471.89	184.09	180.9	2927.09	84
Wapń [mg]	10%	875	16.65	113.45	15.29	5.4	150.81	18
Fosfor [mg]	10%	580	16.57	488.15	22.35	12.15	539.24	93
Magnez [mg]	10%	303.75	7.95	154.4	10.14	4.05	176.55	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	4.49	0.65	0.4	5.92	91
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.8	77.64	86.4	10.35	179.19	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.42	0.67	0	1.77	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	3.05	1.62	0.51	5.28	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.06	0.02	0.04	1.14	230
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.43	0.08	0.03	0.57	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	11.5	1.08	0.21	12.94	225
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	46.58	51.84	6.2	107.51	319
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.4	2.94	3.3	0	10.49	310

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2026-09-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	500.3	1001.6	537.3	275.6	2315	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2105.2	4218.9	2262.1	1170.4	9756.8	117
Białko [g]	10%	42.46	17.5	51.4	25.7	3.6	98.4	232
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.3	14.7	15.8	0.6	46.5	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.8	1.2	5.6	0.1	10.9	513
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	6.3	0	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	5.4	0	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	0	0	0	162	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.19	185.7	74.73	63.72	399.35	146
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.28	24.64	7.64	0.99	40.55	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.22	39.72	3.64	0	47.58	423
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	17.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.85
Sód [mg]	10%	1500	1315.87	330.77	2024.37	6.12	3677.14	245
Potas [mg]	10%	3500	96.32	3493.41	0.58	16.56	3606.88	103
Wapń [mg]	10%	875	33.43	398.11	5.88	1.8	439.23	50
Fosfor [mg]	10%	580	97.48	1047.81	0.03	5.76	1151.09	199
Magnez [mg]	10%	303.75	9.98	411.93	2.18	1.8	425.9	141
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.4	16.5	0.22	0.32	18.45	284
Witamina A [µg]	25%	282.5	104.92	37.24	0	0.41	142.59	50
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0	0.67	0	2.11	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	3.15	0	0	3.5	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	1.44	0	0	1.48	296
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.61	0	0.01	0.87	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.08	7.23	0	0.06	7.38	128
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.75	22.34	0	0.25	24.35	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.65	0.91	5.62	0.01	9.19	272

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2023.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8519.3	102
Białko [g]	10%	42.46	72.4	171
Tłuszcz [g]	10%	76.97	53.2	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	11.8	551
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	115.7	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	326.84	120
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	57.42	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	26.4	235
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	60	-	67
Sód [mg]	10%	1500	3046.65	203
Potas [mg]	10%	3500	2729.74	78
Wapń [mg]	10%	875	190.77	22
Fosfor [mg]	10%	580	610.7	105
Magnez [mg]	10%	303.75	203.27	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.8	120
Witamina A [µg]	25%	282.5	146.58	52
Witamina D [µg]	10%	10	2.24	23
witamina E [mg]	30%	4.5	4.77	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.79	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.68	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	12.76	222
Witamina C [mg]	55%	33.75	64.44	191
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.61	226