

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 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
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 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 40.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.] 5. 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)] 6. Jabłko 150.00g	1. Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabeliana 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. Kotlet schabowy panierowany smażony RW 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta (pszenica) 8%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 8%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. 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% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Środa, 2026-09-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 13% 2. 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. Kielbasa mielonka RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, białko sojowe, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczająca E407, E425, E415, stabilizator: E451i, 452i,E262, E33, przeciwutleniacz: E316,wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten. Oślonka niejadalna] 5. Sałata 20.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]	1. Zupa 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 jabłkami i śmietaną RW 450.00g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 18%, Cukier 3%, Margaryna zwyczajna RW 3% [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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Salceson włoski RW 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych(35%), woda skórki wieprzowe(19,5%), serca wieprzowe(18,2%), żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Papryka czerwona 80.00g	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-09-10

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 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, Mleko 2% Łaciata 16%, Szczypiorek 4% 5. Rzodkiewka 50.00g	1. Zupa Pieczarkowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 27%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0% 2. Kotlet mielony wieprzowy smażony rw 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 67%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Cebula 7%, Bułka tarta (pszenica) 7%, Jaja kurze całe (jaja) 4% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płąt 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, 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 z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2026-09-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Kakao z cukrem rw 400.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2% Drożdźówka z owocami 100.00g Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - 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.] - 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	- Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% ryba smażona RW 80.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 75%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Bułka tarta (pszenica) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 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%, kwasek cytrynowy rw 0% - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	- Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] - Paszтетowa firmowa RW 120.00g [składniki: Wieprzowe (tłuszcz, skórki), wątroba wieprzowa(11%), woda, kasza manna (pszenica), przyprawy i ekstrakty przypraw, maltodekstryna, dekstroza, sól, emulgator E472, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu.] - Ogórek kwaszony 80.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Sobota, 2026-09-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 300.00g 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g 5. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 6. Jabłko 150.00g	1. Zupa Barszcz ukraiński zabieleny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 25%, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, Marchew 8%, Fasola biała nasiona suche 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Ocet spirytusowy 10% RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Majeranek suszony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Czosnek granulowany (dwutlenek siarki) 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Kurczak ze szpinakiem i śmietaną RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (mleko) 9%, 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] 3. makaron gotowany rw 200.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Woda wodociągowa 40% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata lodowa rw 30.00g	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-09-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kiełbasa szynkowa RW 50.00g [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. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%	1. Zupa Rosół 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. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 100% 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. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanek kompotowa tradycyjna HORTEx 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, Mleko 2% Łaciata 16%, Szczypiorek 4% 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-09-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki żytnie na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki żytnie 12% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kiełbasa krakowska RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Rzodkiewka 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), cykoria]	1. Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 38%, Woda wodociągowa 32%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Kasza gryczana z sosem pieczarkowym RW 350.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 54%, Kasza gryczana 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. 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% 4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 4%, Cukier 3%	1. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Paluszki wieprzowe RW 140.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten.] 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-09-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól] 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 40.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoes sodu.] 5. Pomidor 80.00g 6. Banan 180.00g 7. 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%	1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 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. 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. Surówka z pora z jogurtem rw 150.00g składniki: Por 58%, Jabłko 14%, Marchew 14%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 1%, Musztarda kremowa RW 1% [składniki: woda, ocet spirytusowy, gorczyca (14,7%), cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], Pieprz czarny mielony 0% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyunka 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 z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Środa, 2026-09-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Ryż biały 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szyńka drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 5. Ogórek 80.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]	1. Zupa Kapuśniak zabieleny RW 400.00g składniki: Kapusta biała 38%, Woda wodociągowa 35%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Słonina 3%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 1% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Makaron z serem i słoniną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka pszenna, soja) 23% [składniki: mąka makaronowa pszenna], mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 23%, Słonina 8%, Sól biała 0% 3. Jabłko 150.00g 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Mieszanina kompotowa tradycyjna HORTEx 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa mortadela RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (gluten), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, stabilizator: E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, E635, hydrolizat drożdżowy, przyprawy i ekstrakty przypraw naturalnych, barwnik E120, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gluten, gorczyca.] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-09-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: Mleko 2% Łaciata 87%, Woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Chleb pszenno-żytni RW 130.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Łopatką pieczoną RW 50.00g [składniki: Łopatką wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 6. Sałata 30.00g	1. Zupa Jarzynowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemiaki 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. Fasolka po bretońsku rw 300.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% 3. Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Mieszanina kompotowa tradycyjna HORTEx 10%, Cukier 4%	1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

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	865.4	687.6	308.6	81	1942.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3630.5	2888.4	1302.3	340.8	8162.1	99
Białko [g]	10%	42.46	39.7	22.7	8.3	5.8	76.6	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	35.4	23.9	4.4	2.7	66.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.4	4.9	1.1	1.6	28.2	1320
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12	0	0.8	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	5	0	0	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	70.1	0	10.8	80.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	100.29	99.69	62.36	8.37	270.72	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	41.81	36.07	6.63	5.67	90.2	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.74	8.65	7.32	0	22.71	202
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.42
Sód [mg]	10%	1500	1054.43	327.17	529.92	85.05	1996.58	133
Potas [mg]	10%	3500	223.85	1609.12	106.78	270	2209.75	63
Wapń [mg]	10%	875	731.05	366.2	18.93	229.5	1345.69	154
Fosfor [mg]	10%	580	19.35	340.01	8.58	164.7	532.65	91
Magnez [mg]	10%	303.75	6.78	156.43	5.33	22.95	191.5	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.57	3.1	0.58	0.13	4.39	68
Witamina A [µg]	25%	282.5	19.14	29.74	7.72	1.12	57.73	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.48	0.67	0.04	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.61	3.6	0	0.03	4.25	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.81	0.01	0.05	0.93	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.32	0	0.27	0.64	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.25	8.16	0.11	0.17	8.7	151
Witamina C [mg]	55%	33.75	11.48	17.84	4.63	0.67	34.63	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.92	0.9	1.47	0.23	4.99	147

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	765.5	908.6	294.7	68	2037	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3220.2	3832.1	1243.6	285.7	8581.7	103
Białko [g]	10%	42.46	28.9	16.8	7.9	4.5	58.3	138
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.8	18.7	4.5	2.7	50.9	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.6	9.7	1.2	1.6	21.1	990
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	4.4	0	0.8	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	1.1	0.2	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	41.2	0	10.8	70.7	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.74	174.24	58.92	6.34	348.26	128
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.39	38.29	8.99	5.53	71.21	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.59	12.37	6.94	0	23.91	213
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.54
Sód [mg]	10%	1500	1807.54	204.49	473.13	51.3	2536.47	170
Potas [mg]	10%	3500	407.99	1333.11	184.18	164.7	2089.99	60
Wapń [mg]	10%	875	298.12	149.21	15.24	139.05	601.63	69
Fosfor [mg]	10%	580	241.03	357.27	22.35	99.9	720.56	125
Magnez [mg]	10%	303.75	39.77	79.52	10.1	13.5	142.9	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.04	3.26	0.65	0.13	5.1	78
Witamina A [μg]	25%	282.5	3.9	107.12	86.4	0	197.42	70
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.65	0.67	0.04	2.09	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.29	1.71	1.62	0.03	3.66	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.3	0.02	0.03	0.49	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.3	0.08	0.16	0.96	191
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.59	3.74	1.08	0.11	5.53	96
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.34	31.13	51.84	0	85.31	253
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.02	0.56	1.31	0.14	6.34	188

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	559.9	670.6	484.8	81	1796.4	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2359	2814.5	2039.3	340.8	7553.8	91
Białko [g]	10%	42.46	28	21.7	26.8	5.8	82.4	194
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.4	24.3	13.8	2.7	55.4	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.4	5.2	4.6	1.6	17.9	836
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	9	0	0.8	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	0.2	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	45.7	0	10.8	57.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.81	96.35	67.02	8.37	253.56	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.86	22.47	9.76	5.67	60.78	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.99	10.64	7.63	0	23.27	207
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.11
Sód [mg]	10%	1500	582.62	174.66	2075.13	85.05	2917.47	195
Potas [mg]	10%	3500	153.65	2255.36	184.18	270	2863.19	81
Wapń [mg]	10%	875	48.64	66	15.24	229.5	359.4	42
Fosfor [mg]	10%	580	32.85	409.28	22.35	164.7	629.19	109
Magnez [mg]	10%	303.75	7.6	115.03	10.1	22.95	155.68	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.45	4.19	0.65	0.13	5.44	83
Witamina A [μg]	25%	282.5	9.41	75.73	86.4	1.12	172.67	61
Witamina D [μg]	10%	10	0.68	1.26	0.67	0.04	2.65	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	3.16	1.62	0.03	4.88	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.64	0.02	0.05	0.74	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.63	0.08	0.27	1.04	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.14	9.51	1.08	0.17	10.93	190
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.64	41.32	51.84	0.67	99.49	295
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	0.48	5.76	0.23	7.29	216

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	697.9	622.8	660.4	68	2049.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2940.4	2615.7	2759	285.7	8601	102
Białko [g]	10%	42.46	29	23.7	23.7	4.5	81.1	191
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.3	20.5	35.7	2.7	78.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	1.9	12.2	1.6	23.5	1099
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	7.4	0	0.8	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	4.3	0	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	21.6	0	10.8	194.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	103.18	91.54	64.12	6.34	265.19	96
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	34.44	17.45	5.82	5.53	63.25	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.8	11.52	6.55	0	20.88	185
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.9
Sód [mg]	10%	1500	618.2	724.55	1058.35	51.3	2452.41	163
Potas [mg]	10%	3500	263.03	2017.99	71.86	164.7	2517.6	73
Wapń [mg]	10%	875	28.44	137	18.84	139.05	323.34	37
Fosfor [mg]	10%	580	106.92	302.02	19.47	99.9	528.32	90
Magnez [mg]	10%	303.75	11.44	120.99	33.14	13.5	179.08	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.37	3.38	0.51	0.13	5.41	83
Witamina A [µg]	25%	282.5	115.8	122.45	10.2	0	248.45	88
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.1	0.67	0.04	2.25	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.93	4.65	0	0.03	5.62	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.39	0	0.03	0.49	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.32	0.01	0.16	0.76	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	5.42	0.13	0.11	6.38	110
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	65.31	1.44	0	75.03	223
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.71	2.01	2.93	0.14	6.13	182

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	835.7	977.8	304.7	81	2199.3	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3510.8	4128.7	1286.1	340.8	9266.6	110
Białko [g]	10%	42.46	35.3	48.8	8.2	5.8	98.3	231
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30.7	15.4	4.4	2.7	53.3	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.2	4.6	1.1	1.6	24.7	1155
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	1.4	0	0.8	3.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.3	0	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	58.5	0	10.8	90.9	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	107.27	168.55	61.16	8.37	345.36	126
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	28.55	25.01	6.09	5.67	65.33	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.73	15.56	6.57	0	27.87	247
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.26
Sód [mg]	10%	1500	960.39	321.99	526.05	85.05	1893.49	126
Potas [mg]	10%	3500	574.02	1943.89	36.76	270	2824.67	81
Wapń [mg]	10%	875	906.75	235.74	12.36	229.5	1384.35	158
Fosfor [mg]	10%	580	248.67	584.9	5.7	164.7	1003.98	173
Magnez [mg]	10%	303.75	37.8	193.19	4.61	22.95	258.56	86
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.91	8.61	0.41	0.13	10.07	154
Witamina A [µg]	25%	282.5	12.91	64.45	2.92	1.12	81.41	29
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.01	0.67	0.04	1.46	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.66	2.57	0.09	0.03	3.36	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.61	0.01	0.05	0.81	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.47	0.54	0.02	0.27	1.32	264
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.52	14.5	0.05	0.17	15.26	265
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.74	38.67	1.75	0.67	48.85	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.66	0.89	1.46	0.23	4.73	140

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	568.1	708.8	399.1	68	1744.2	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2389.7	2981.8	1683	285.7	7340.4	88
Białko [g]	10%	42.46	20.4	37.3	21	4.5	83.4	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.8	20.8	8	2.7	49.4	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.4	7.6	3.7	1.6	18.4	865
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	7.1	0.1	0.8	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.7	0.1	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	131.8	1.4	10.8	306	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.98	98	64	6.34	252.34	92
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.1	17.38	12.08	5.53	44.11	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.21	9.93	6.71	0	21.87	194
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.97
Sód [mg]	10%	1500	1706.58	523.18	570.96	51.3	2852.03	190
Potas [mg]	10%	3500	244.03	1947.93	250.96	164.7	2607.63	75
Wapń [mg]	10%	875	36.39	139.46	47.33	139.05	362.24	41
Fosfor [mg]	10%	580	114.15	524.37	39.45	99.9	777.88	134
Magnez [mg]	10%	303.75	15.5	132.18	12.17	13.5	173.36	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.64	4.76	0.65	0.13	7.2	110
Witamina A [µg]	25%	282.5	188.39	51.46	15.48	0	255.35	90
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	1.11	0.68	0.04	3.28	32
witamina E [mg]	30%	4.5	1.87	1.42	0.74	0.03	4.07	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.44	0.05	0.03	0.58	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.31	0.56	0.06	0.16	1.1	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.11	9.45	0.72	0.11	11.4	198
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	30.88	9.29	0	92.01	273
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.74	1.45	1.58	0.14	7.13	211

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	729.2	875.8	563	68	2236.1	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3065.8	3676.8	2366	285.7	9394.4	112
Białko [g]	10%	42.46	27.2	27.2	28.4	4.5	87.4	206
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.3	29.9	20.1	2.7	76.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9	3.2	11.2	1.6	25.1	1174
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	12.1	0	0.8	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	7.6	0	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	1.7	0	10.8	31.6	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.61	132.35	68.85	6.34	314.17	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.07	21.69	6.47	5.53	54.77	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.15	16.02	3.51	0	27.69	246
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.5
Sód [mg]	10%	1500	1863.58	522.77	1908.09	51.3	4345.75	289
Potas [mg]	10%	3500	576.45	2024.04	90.58	164.7	2855.78	82
Wapń [mg]	10%	875	313.62	167.17	16.68	139.05	636.53	73
Fosfor [mg]	10%	580	309.38	873.21	16.59	99.9	1299.09	224
Magnez [mg]	10%	303.75	61.84	295.64	7.94	13.5	378.93	124
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.67	6.35	0.36	0.13	8.53	132
Witamina A [μg]	25%	282.5	9.71	75.07	4.8	0	89.58	32
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	3.28	0.67	0.04	4.71	47
witamina E [mg]	30%	4.5	0.33	5.98	0.08	0.03	6.43	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	0.72	0.01	0.03	0.89	179
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	1.28	0.02	0.16	1.89	379
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.46	12.49	0.13	0.11	13.2	229
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.82	42.7	2.88	0	51.4	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.17	1.45	5.3	0.14	10.86	322

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	843	640.3	289.5	81	1853.8	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3545.7	2683.1	1221.4	340.8	7791.2	94
Białko [g]	10%	42.46	28	23.1	7.7	5.8	64.6	152
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.5	26.8	4.3	2.7	59.4	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.9	6	1.1	1.6	17.6	827
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.4	0	0.8	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.2	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.3	0	10.8	73.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	130.2	81.3	58.22	8.37	278.09	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	75.61	17.69	6.53	5.67	105.51	192
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	10.09	9.34	6.86	0	26.3	234
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.07
Sód [mg]	10%	1500	1311.11	629.9	493.92	85.05	2519.99	168
Potas [mg]	10%	3500	885.89	1634.68	106.78	270	2897.35	83
Wapń [mg]	10%	875	21.85	126.93	18.93	229.5	397.22	45
Fosfor [mg]	10%	580	54.72	337.04	8.58	164.7	565.05	96
Magnez [mg]	10%	303.75	61.95	99.85	5.33	22.95	190.09	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.17	4.15	0.58	0.13	6.04	93
Witamina A [µg]	25%	282.5	34.74	44.12	7.72	1.12	87.71	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.48	0.67	0.04	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.12	2.67	0	0.03	3.82	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.1	0.62	0.01	0.05	0.79	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.18	0.42	0	0.27	0.89	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.48	5.84	0.11	0.17	7.62	133
Witamina C [mg]	55%	33.75	20.84	26.47	4.63	0.67	52.62	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.64	1.74	1.37	0.23	6.29	187

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	786.9	951.9	659.2	68	2466.2	124
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3316.1	3983.6	2750.7	285.7	10336.2	124
Białko [g]	10%	42.46	33.6	32.1	14.5	4.5	84.9	200
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.9	45.5	37.7	2.7	106.9	139
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	14.2	11.7	1.6	35.4	1657
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	17.7	0	0.8	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.6	0.2	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	37.5	0	10.8	67	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	118.39	108.68	69	6.34	302.43	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.26	37.78	9.58	5.53	71.17	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.82	10.66	7.63	0	23.12	206
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	38.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.81
Sód [mg]	10%	1500	2030.92	332.08	1139.13	51.3	3553.44	236
Potas [mg]	10%	3500	460.19	648.34	184.18	164.7	1457.42	42
Wapń [mg]	10%	875	301	127.64	15.24	139.05	582.94	67
Fosfor [mg]	10%	580	266.41	95.65	22.35	99.9	484.32	83
Magnez [mg]	10%	303.75	40.67	36.83	10.1	13.5	101.12	32
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.88	1.73	0.65	0.13	3.41	53
Witamina A [μg]	25%	282.5	6.75	66.58	86.4	0	159.73	57
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.22	0.67	0.04	1.66	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	3.14	1.62	0.03	5.11	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	0.3	0.02	0.03	0.47	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.19	0.08	0.16	0.85	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.62	1.85	1.08	0.11	3.68	64
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.05	39.94	51.84	0	95.83	284
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.64	0.92	3.16	0.14	8.88	263

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	580	932.1	492	81	2085.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2441.3	3926.9	2070.4	340.8	8779.6	105
Białko [g]	10%	42.46	26.2	46.3	26.3	5.8	104.7	247
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.4	14	13.6	2.7	47.8	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.8	1.9	5.8	1.6	16.2	757
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	5.4	0	0.8	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	4.7	0	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	0	0	10.8	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.61	172.44	69.33	8.37	331.76	121
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.55	24.36	7.1	5.67	54.68	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.37	34.61	6.88	0	45.87	408
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	22.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.06
Sód [mg]	10%	1500	1817.87	242.69	2126.97	85.05	4272.59	285
Potas [mg]	10%	3500	96.14	3120.51	0.58	270	3487.23	100
Wapń [mg]	10%	875	28.26	359.26	5.88	229.5	622.91	71
Fosfor [mg]	10%	580	97.47	923.42	0.03	164.7	1185.63	204
Magnez [mg]	10%	303.75	8.05	361.74	2.18	22.95	394.93	131
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.2	14.4	0.22	0.13	15.96	245
Witamina A [μg]	25%	282.5	104.92	44.11	0	1.12	150.16	53
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0	0.67	0.04	2.15	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	2.87	0	0.03	3.25	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	1.27	0	0.05	1.36	273
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.55	0	0.27	1.07	216
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.08	6.62	0	0.17	6.88	119
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.75	26.46	0	0.67	28.89	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.04	0.67	5.9	0.23	10.68	317

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2041	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8580.7	103
Białko [g]	10%	42.46	82.2	194
Tłuszcz [g]	10%	76.97	64.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22.8	1068
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	114.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	296.19	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	68.1	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	26.35	234
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1500	2934.02	196
Potas [mg]	10%	3500	2581.06	74
Wapń [mg]	10%	875	661.62	76
Fosfor [mg]	10%	580	772.67	133
Magnez [mg]	10%	303.75	216.62	71
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.15	110
Witamina A [µg]	25%	282.5	150.02	53
Witamina D [µg]	10%	10	2.4	24
witamina E [mg]	30%	4.5	4.45	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.76	152
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.05	211
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.96	156
Witamina C [mg]	55%	33.75	66.41	197
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.33	217