

Plan żywieniowy: Dieta bezmleczna dorośli 11-20.01.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-01-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Niedziela, 2026-01-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Sałata 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Rosół z makaronem pełnoziarnistym rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Kurczak tuszka 10%, 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%</p> <p>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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>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), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>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.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kielbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. pasztet sojowy rw 113.00g [składniki: Woda, olej rzepakowy, białko sojowe 6%, cebula, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, koncentrat pomidorowy, przyprawy (gorczyca), błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską]</p>

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-01-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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.]</p> <p>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)]</p> <p>3. Szyzka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p>	<p>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%</p> <p>2. Pierś pieczona z kurczaka RW 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>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 3%, kwas cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>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.]</p> <p>2. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.]</p> <p>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)]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g</p> <p>2. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 60.00g [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.]</p>

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-01-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, 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 prasowana RW 120.00g [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] Salata 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Gulaszowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 21%, Papryka czerwona 9%, Wieprzowina łopatką 9%, Marchew 7%, Pomidory krojone RW 4% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Por 2%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, czosnek granulowany 0%, Sól biała 0% klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Bułka pszenna wrocławska RW 9% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.] Kasza pęczak (pszenica) 250.00g Surówka z papryki 2016 150.00g składniki: Papryka czerwona 41%, Ogórek 20%, Pomidor 20%, Cebula 8%, Olej słonecznikowy 7%, Cukier 2%, Pietruszka liście 2% Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEx TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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)] Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] Pomidor 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Humus 2016 113.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, sezam kresto 4%, Kumin kmin rzymski 1%

Dzień: 4 - Środa, 2026-01-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 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. Szynka z indyka RW 120.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Ogórek 80.00g 6. Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 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. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, butki pszenne zwykłe 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paluszki z solą BALVITEN 50.00g 2. Jabłko 150.00g

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-01-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyńka z indyka RW 120.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 63%, Woda wodociągowa 15%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 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%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0% 2. Risotto z ryżem brązowym, mięsem i warzywami rw 350.00g składniki: Ryż brązowy 33%, Wieprzowina łopatką 30%, Marchew 12%, Papryka czerwona 6%, Seler korzeniowy 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Por 2% 3. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 4. Mandarynki 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyńka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. pasztet sojowy rw 113.00g [składniki: Woda, olej rzepakowy, białko sojowe 6%, cebula, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, koncentrat pomidorowy, przyprawy (gorczyca), błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską]

Dzień: 6 - Piątek, 2026-01-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, 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)] Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Banan 200.00g Salata lodowa rw 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2% Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Surówka z kapusty kiszzonej rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 55%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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)] 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.] Pomidor 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Humus 2016 113.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, sezam kresto 4%, Kumin kmin rzymski 1%

Dzień: 7 - Sobota, 2026-01-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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 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. Szynka z piersi kurczaka 120.00g 5. Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana bezmleczna rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 34%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Marchew 2%, Por 1%, Pieprz ziółowy 0% 2. Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbef 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata lodowa rw 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cebularz Mister RW 105.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy]

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-01-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kiełbasa 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. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 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% 2. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 3. 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% 4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 3. Papryka czerwona 80.00g 4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g 2. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 60.00g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-01-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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.]</p> <p>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)]</p> <p>3. Szyńka chłopska RW 120.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Jabłko 200.00g</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kalafior mrożony 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, 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 ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Zapiekanka z makaronu razowego, mięsa i warzyw RW 300.00g składniki: Makaron pszenny bezjajeczny RW 25% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, Seler korzeniowy 13%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Woda wodociągowa 7%, Pomidory krojone RW 3% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Smalec 3%, Por 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Sałatka z buraków RW 100.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3%</p> <p>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>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.]</p> <p>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)]</p> <p>3. Szyńka z piersi kurczaka 100.00g</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. pasztet sojowy rw 113.00g [składniki: Woda, olej rzepakowy, białko sojowe 6%, cebula, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, koncentrat pomidorowy, przyprawy (gorczyca), błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską]</p>

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-01-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyńka z indyka RW 120.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Sałata lodowa rw 50.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 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 CAT E 0% 2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8% 3. Kasza gryczana gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, 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)] 4. Ogórek kwaszony 100.00g 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 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. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Humus 2016 113.00g składniki: Ciecierzycy 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, sezam kresto 4%, Kumin kmin rzymski 1%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-01-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	468.8	706.7	551.3	251.8	1978.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1972.2	2975.6	2312.4	1039.8	8300.2	101
Białko [g]	10%	42.46	14.9	38.3	18.8	6	78.1	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.7	17.5	21.3	23.3	77	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4	4.7	7.1	1.6	17.6	822
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.6	0	0	5.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.3	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.6	0	0	116.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	71.23	105.29	74.71	5.39	256.63	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.68	23.98	10	0.91	44.59	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.28	12.65	7.74	2.13	26.82	238
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.41
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	42.29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	43.3
Sód [mg]	10%	1500	1983.61	510.95	1448.83	569.52	4512.92	301
Potas [mg]	10%	3500	97.23	1955.88	203.79	0	2256.9	65
Wapń [mg]	10%	875	23.16	130.09	12.36	0	165.62	19
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	501.33	15.16	0	531.66	92
Magnez [mg]	10%	303.75	8.66	126.46	7.94	0	143.06	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.72	4.49	0.58	0	5.79	89
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.3	87.95	81.3	0	244.55	87
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.41	0.67	0	2.76	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.24	1.38	0.68	0	2.3	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.41	0.04	0	0.48	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.06	0.54	0.02	0	0.63	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.15	9.24	0.68	0	10.08	176
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.68	32.52	8.27	0	45.48	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.51	1.41	4.02	1.58	11.28	334

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-01-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	354.1	610.2	587.7	233.5	1785.6	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1494.9	2568.2	2465.3	989.4	7518	91
Białko [g]	10%	42.46	7.9	28.2	14.5	4	54.7	128
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.4	16.1	24	1.2	47.8	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	1	6.7	0.2	9.1	426
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.4	0	0	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.6	0.2	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	41.7	0	0	41.7	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.42	93.14	80.56	53.05	295.18	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.3	26.24	12.09	17.91	63.55	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.6	10.05	4.72	2.99	22.38	199
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	68.49
Sód [mg]	10%	1500	438.55	262.37	1694.89	27	2422.82	161
Potas [mg]	10%	3500	106.49	1917.72	184.35	64.25	2272.82	65
Wapń [mg]	10%	875	18.85	107.43	15.24	7.56	149.09	17
Fosfor [mg]	10%	580	8.56	412.85	22.36	10.8	454.59	78
Magnez [mg]	10%	303.75	5.3	125.52	10.1	3.78	144.71	47
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.38	0.65	0.21	4.83	74
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.22	58.91	153.89	13.18	301.22	107
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	0.67	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0	2.97	1.62	0.14	4.74	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.38	0.02	0.01	0.43	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.35	0.08	0	0.44	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	13.27	1.09	0.06	14.53	253
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	35.34	51.84	7.91	99.73	296
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.21	0.72	4.7	0.07	6.05	179

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-01-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	544.8	1351	578.5	321.1	2795.7	141
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2292.2	5673.3	2427	1351.3	11744	141
Białko [g]	10%	42.46	28.5	49.9	14.2	18.3	111.1	262
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	42.9	23.8	10.7	94.7	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.5	10.1	6.7	1.4	24.8	1161
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	17.5	0	3.1	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.3	0	0.5	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	99.8	0	0	99.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.83	206.16	78.76	38.12	393.88	144
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.53	24.67	10.79	8.41	53.42	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.91	30.11	4.14	0.46	38.63	344
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.84
Sód [mg]	10%	1500	2292.13	449.35	1698.49	20.47	4460.46	297
Potas [mg]	10%	3500	61.05	1361.61	203.79	39.84	1666.3	48
Wapń [mg]	10%	875	16.68	71.29	12.36	6.14	106.49	12
Fosfor [mg]	10%	580	9.49	328.92	15.16	13.32	366.91	64
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	80.83	7.94	2.58	97.58	33
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	3.65	0.58	0.19	4.97	76
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.37	366.52	81.3	5.12	525.32	187
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.82	0.67	0	2.17	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	7.86	0.68	0.43	9.13	203
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.72	0.04	0.01	0.8	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.52	0.02	0	0.59	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	6.66	0.68	0.05	7.5	131
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	80.37	8.27	3.07	94.65	281
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.36	1.24	4.71	0.05	11.15	331

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-01-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	709.8	742.4	516.4	251.4	2220.2	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2980.4	3115.4	2173.9	1062.7	9332.7	113
Białko [g]	10%	42.46	20.6	24.6	25	1	71.3	168
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.8	26.9	15.4	3.5	72.7	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	6.6	5.6	0	20.6	966
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.5	0	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1.6	0	0.1	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	0	0	81	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	99.55	106.63	71.23	55.17	332.59	121
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	29	30.55	10.04	13.09	82.69	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.13	12.49	3.64	2.7	24.97	222
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.56
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.96
Sód [mg]	10%	1500	1472.44	354.64	1981.45	2.7	3811.24	254
Potas [mg]	10%	3500	623.45	2500.8	90.75	180.9	3395.92	97
Wapń [mg]	10%	875	24.75	108.45	16.68	5.4	155.29	18
Fosfor [mg]	10%	580	43.57	402.16	16.6	12.15	474.49	82
Magnez [mg]	10%	303.75	52.5	136.15	7.94	4.05	200.64	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.9	5.77	0.36	0.4	7.45	115
Witamina A [μg]	25%	282.5	82.42	67.91	72.3	10.35	232.98	83
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.65	0.67	0	2	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.37	0.92	0.08	0.51	1.9	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.78	0.01	0.04	0.9	182
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.15	0.52	0.02	0.03	0.73	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.76	8.13	0.13	0.21	9.24	160
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.95	40.74	2.88	6.2	58.79	175
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.09	0.98	5.5	0	9.52	282

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-01-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	594.4	1174	357.5	251.8	2377.8	120
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2491.6	4918.7	1509.5	1039.8	9959.9	120
Białko [g]	10%	42.46	19.5	34.1	8.1	6	67.8	159
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.4	48.1	6.4	23.3	104.3	135
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	9.2	1	1.6	20	939
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	22.2	0	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.7	0	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68	0	0	68	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	71.59	161.69	68.62	5.39	307.3	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.49	25.83	8.33	0.91	41.58	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.83	21.34	3.64	2.13	30.95	275
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	44.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.99
Sód [mg]	10%	1500	1976.56	301.79	938.89	569.52	3786.77	253
Potas [mg]	10%	3500	71.57	2447.99	72.03	0	2591.6	74
Wapń [mg]	10%	875	18.76	147.28	18.84	0	184.89	21
Fosfor [mg]	10%	580	19.45	659.6	19.48	0	698.54	120
Magnez [mg]	10%	303.75	33.11	239.14	33.14	0	305.39	101
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.5	5.85	0.5	0	6.87	106
Witamina A [µg]	25%	282.5	77.69	98.62	77.69	0	254.02	91
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.66	0.67	0	2.01	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0	7.18	0	0	7.18	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	1.36	0	0	1.37	274
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.57	0.01	0	0.6	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	12.95	0.13	0	13.22	229
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.44	59.17	1.44	0	62.05	183
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.49	0.83	2.6	1.58	9.46	280

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-01-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	657.3	747.3	578.5	321.1	2304.4	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2770.8	3151.8	2427	1351.3	9701.1	116
Białko [g]	10%	42.46	21	38.4	14.2	18.3	92.1	218
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.7	13.8	23.8	10.7	64	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.9	1.2	6.7	1.4	13.3	626
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.9	6.1	0	3.1	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.9	3.9	0	0.5	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	324	24.5	0	0	348.5	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	111.4	124.16	78.76	38.12	352.45	129
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	43.34	15.35	10.79	8.41	77.91	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.97	13.78	4.14	0.46	25.36	226
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.16
Sód [mg]	10%	1500	563.23	419.75	1698.49	20.47	2701.95	180
Potas [mg]	10%	3500	891.75	2409.09	203.79	39.84	3544.48	101
Wapń [mg]	10%	875	69.78	103.66	12.36	6.14	191.96	22
Fosfor [mg]	10%	580	229.09	385.46	15.16	13.32	643.05	110
Magnez [mg]	10%	303.75	76.43	151.87	7.94	2.58	238.82	79
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.23	5.1	0.58	0.19	9.11	140
Witamina A [µg]	25%	282.5	289.87	672.53	81.3	5.12	1048.83	372
Witamina D [µg]	10%	10	2.2	0.11	0.67	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	4.5	1.03	2.7	0.68	0.43	4.86	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.6	0.04	0.01	0.79	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.66	0.43	0.02	0	1.13	228
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.99	7.17	0.68	0.05	8.91	155
Witamina C [mg]	55%	33.75	11.02	43.02	8.27	3.07	65.4	194
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.56	1.16	4.71	0.05	6.75	201

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-01-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	473.1	787.5	513.4	204.2	1978.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1998.3	3311.9	2161	866.3	8337.7	100
Białko [g]	10%	42.46	31.3	32.9	25.1	6.7	96.1	227
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8	23.2	15.4	1.2	47.9	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.3	4.9	5.6	0.3	12.2	575
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	11	0	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	5.3	0	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.3	72.6	0	0	131	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	71.41	117.69	70.45	41.58	301.14	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.02	16.91	9.41	3.02	39.37	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.91	12.23	3.91	0	21.06	188
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.44
Sód [mg]	10%	1500	1443.4	170.57	1982.53	321.3	3917.81	260
Potas [mg]	10%	3500	594.29	1530.22	61.05	0	2185.56	63
Wapń [mg]	10%	875	23.8	99.02	16.68	0	139.51	16
Fosfor [mg]	10%	580	275.05	512.7	9.49	0	797.25	137
Magnez [mg]	10%	303.75	52.19	121.68	6.23	0	180.1	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.19	5.94	0.53	0	7.67	118
Witamina A [µg]	25%	282.5	159.3	28.09	72.37	0	259.76	92
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0	1.97	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.85	3.93	0.15	0	5.94	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.1	0.38	0.01	0	0.51	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.22	0.4	0.03	0	0.67	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	13.01	11.72	0.09	0	24.83	432
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	16.85	2.92	0	71.62	213
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4	0.47	5.5	0.89	9.79	291

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-01-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	572.8	603.9	372.3	336.5	1885.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2402.8	2538.9	1571.7	1428.3	7941.9	96
Białko [g]	10%	42.46	14	27.9	8.3	3.8	54.1	128
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.8	18.8	6.7	1	50.4	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.6	3.9	1	0.2	11.9	558
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.7	0	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.8	0.2	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.78	84.73	72.01	78.7	313.24	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.59	18.37	11.64	1.71	41.32	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.4	8.31	4.72	1.48	18.92	168
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	68.4
Sód [mg]	10%	1500	1697.68	884.47	434.89	9.18	3026.24	202
Potas [mg]	10%	3500	106.95	2243.98	184.35	24.84	2560.13	73
Wapń [mg]	10%	875	18.93	71.1	15.24	2.7	107.98	12
Fosfor [mg]	10%	580	8.59	424.98	22.36	8.64	464.58	79
Magnez [mg]	10%	303.75	5.33	135.48	10.1	2.7	153.61	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.04	0.65	0.48	5.77	88
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.22	72.81	153.89	0.63	302.56	107
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0	3.68	1.62	0	5.3	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.13	0.02	0	1.17	234
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.37	0.08	0.02	0.48	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	12.12	1.09	0.1	13.42	234
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	41.34	51.84	0.37	98.19	292
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.71	2.45	1.2	0.02	7.56	225

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-01-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	461.6	726.7	449.9	251.8	1890.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1948.4	3051.9	1900.8	1039.8	7941.1	96
Białko [g]	10%	42.46	9	23.4	27.1	6	65.6	154
Tłuszcz [g]	10%	76.97	7.4	23.5	7.5	23.3	61.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.1	6.9	1.2	1.6	11	516
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.3	0.2	0	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	1.4	0.3	0	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	35.5	48.6	0	84.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	93.79	112.6	70.39	5.39	282.17	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	29.1	31.53	10.52	0.91	72.07	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.32	14.53	4.14	2.13	29.13	259
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.81
Sód [mg]	10%	1500	438.49	436.11	1278.19	569.52	2722.33	181
Potas [mg]	10%	3500	425.55	1638.15	545.79	0	2609.49	75
Wapń [mg]	10%	875	22.44	114.91	19.56	0	156.93	18
Fosfor [mg]	10%	580	38.56	278.75	225.76	0	543.07	94
Magnez [mg]	10%	303.75	15.5	89.6	43.04	0	148.14	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.19	4.13	1.03	0	6.36	98
Witamina A [µg]	25%	282.5	167.7	51.67	85.8	0	305.17	107
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.67	0.67	0	2.02	21
witamina E [mg]	30%	4.5	2.3	1.09	0.87	0	4.28	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.47	0.11	0	0.66	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.12	0.46	0.15	0	0.74	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.37	5.41	10.61	0	17.41	303
Witamina C [mg]	55%	33.75	60.11	31	8.27	0	99.4	295
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.21	1.21	3.55	1.58	6.8	201

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-01-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	593.5	727.1	488.9	321.1	2130.7	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2487.3	3058.3	2056.8	1351.3	8953.8	108
Białko [g]	10%	42.46	19.4	30.2	19.3	18.3	87.2	205
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.4	21.2	15.2	10.7	73.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	6.8	3.7	1.4	20.1	942
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.4	3.9	3.1	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.4	0.8	0.5	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	324	0	405	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	71.53	109.22	70.75	38.12	289.63	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.94	14.4	10.34	8.41	40.11	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.1	11.03	4.14	0.46	19.74	176
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.82
Sód [mg]	10%	1500	1472.2	932.51	565.39	20.47	2990.58	199
Potas [mg]	10%	3500	60.59	1513.1	323.49	39.84	1937.04	55
Wapń [mg]	10%	875	16.6	93.69	54.66	6.14	171.11	20
Fosfor [mg]	10%	580	9.46	680.75	198.76	13.32	902.31	155
Magnez [mg]	10%	303.75	6.2	297.3	18.74	2.58	324.83	107
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	5.56	2.56	0.19	8.85	136
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.37	61.63	285.29	5.12	424.43	151
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.87	2.2	0	3.75	38
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	0.77	1.19	0.43	2.55	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.99	0.09	0.01	1.12	224
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.47	0.48	0	1.01	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	6.31	0.73	0.05	7.2	126
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	17.85	8.27	3.07	32.13	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.08	2.59	1.57	0.05	7.47	222

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2134.7	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8973	108
Białko [g]	10%	42.46	77.8	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	69.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	16.1	753
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	143.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	312.42	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	55.66	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	25.8	230
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	56
Sód [mg]	10%	1500	3435.31	229
Potas [mg]	10%	3500	2502.02	72
Wapń [mg]	10%	875	152.88	18
Fosfor [mg]	10%	580	587.65	101
Magnez [mg]	10%	303.75	193.69	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.77	104
Witamina A [µg]	25%	282.5	389.89	138
Witamina D [µg]	10%	10	2.29	23
witamina E [mg]	30%	4.5	4.82	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.82	165
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.7	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	12.63	220
Witamina C [mg]	55%	33.75	72.74	216
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.58	255