

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu dorośli 20.02-01.03.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-02-20
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 - Piątek, 2026-02-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki owsiane 10% 2. drożdżówka z owocami 100.00g 3. Jabłko 150.00g 4. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Marchew 13%, Ryż biały 11%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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% 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 ziółowy 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 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 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. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Sobota, 2026-02-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10% 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. Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 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%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0% 2. Makaron z serem i masłem RW 450.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka pszenna) 22%, mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 22%, Masło ekstra (mleko) 4% 3. 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 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. 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] 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Ogórek kwaszony 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-02-22

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 125.00g [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)] Poledwica drobiowa RW 50.00g [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.] Twaróg z jogurtem RW 50.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [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.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (jaja) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Sos pomidorowy RW 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 22% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11% Kasza jęczmienna gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Ogórek kwaszony 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Kielbasa 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.] Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Salata lodowa rw 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-02-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: mleko 2% łacie 93%, Kasza manna (pszenica) 7% 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. Szynga chłopska RW 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Sałata 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Jarzynowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 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. Pierogi z serem twarogowym i k.jaglana 300.00g składniki: Ser twarogowy tłusty (mleko) 33%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 25%, Kasza jaglana 17%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 17%, Cukier 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 1% 3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTOX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 4. Mandarynki 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-02-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciatae 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>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.]</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. Twaróg z jogurtem RW 125.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. Jabłko 150.00g</p>	<p>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%, Śmietana 18% 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%</p> <p>2. 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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z selera i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 61%, Jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 3%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>6. sos potrawkowy rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Marchew 17%, Seler korzeniowy 7%, Por 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7%, Sól biała 1%</p>	<p>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.]</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. Szyunka 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 6 - Środa, 2026-02-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki owsiane 10% 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 prasowana RW 80.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 5. 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), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. Kopytka z bułką i masłem RW 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 65%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 22%, Mąka Ziemniaczana RW 6%, Masło ekstra (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, bułka tarta 2% 3. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 4. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, Jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Ogórek kwaszony 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-02-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 93%, Woda wodociągowa 3%, 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 RW 80.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 60.00g 6. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 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%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0% 2. Klopsiki wieprzowe pieczone dieta RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8% 3. Kasza jęczmienna gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 4. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Kielbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, blonnik 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.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata lodowa rw 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Piątek, 2026-02-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10% 2. drożdżówka z owocami 105.00g 3. Banan 150.00g 4. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% 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 ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 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% 3. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% 4. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% 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 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. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 4. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Sobota, 2026-02-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 2% tłuszczu 300.00g 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)] Miód nektarowy wielokwiatowy RW 60.00g Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Kalafiorowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0% Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbief 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 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.] 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)] 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.] Salata 20.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-03-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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.]</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. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>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%</p> <p>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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>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%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>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.]</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. 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.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2026-02-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	614.4	703.8	443.9	68	1830.3	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2593.1	2962.9	1871.5	285.7	7713.4	92
Białko [g]	10%	42.46	22.6	25	19.9	4.5	72.2	170
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.6	18.9	10.5	2.7	44.8	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.4	2.6	3.6	1.6	13.4	626
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	6.9	0	0.8	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.3	1.9	0	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	24.5	0	10.8	61.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	105.23	113.13	69.16	6.34	293.87	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	44.62	27.75	13.66	5.53	91.57	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.38	9.7	3.9	0	18.99	169
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.54
Sód [mg]	10%	1500	303.64	399.58	448.33	51.3	1202.85	80
Potas [mg]	10%	3500	774.47	1437.35	203.79	164.7	2580.31	74
Wapń [mg]	10%	875	419.44	79.84	12.36	139.05	650.69	74
Fosfor [mg]	10%	580	446.68	268.96	15.16	99.9	830.71	143
Magnez [mg]	10%	303.75	91.52	94.38	7.94	13.5	207.34	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.35	3.26	0.58	0.13	6.33	97
Witamina A [μg]	25%	282.5	13.05	142.73	81.3	0	237.08	85
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0.11	0.67	0.04	0.89	9
witamina E [mg]	30%	4.5	1.19	1.62	0.68	0.03	3.53	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.29	0.28	0.04	0.03	0.65	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.6	0.27	0.02	0.16	1.07	215
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.81	4.06	0.68	0.11	5.68	99
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.82	24.2	8.27	0	40.31	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.84	1.1	1.24	0.14	3	89

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2026-02-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	746.9	756.6	492.3	68	2064	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3146.2	3181.4	2071.7	285.7	8685.2	104
Białko [g]	10%	42.46	36.3	31.6	24.6	4.5	97.2	229
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.9	24.9	15.1	2.7	63.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	12.9	5.6	1.6	27.9	1307
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	4	0	0.8	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	0.3	0	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	44.6	0	10.8	81.3	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	105.63	104.73	66.01	6.34	282.72	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.95	19.87	8.82	5.53	57.19	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.64	6.62	3.39	0	14.66	130
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.63
Sód [mg]	10%	1500	1791.16	241.75	2457.73	51.3	4541.95	302
Potas [mg]	10%	3500	560.45	742.11	72.03	164.7	1539.29	44
Wapń [mg]	10%	875	402.52	39.72	18.84	139.05	600.14	69
Fosfor [mg]	10%	580	368.83	101.56	19.48	99.9	589.79	102
Magnez [mg]	10%	303.75	78.65	44.96	33.14	13.5	170.26	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.39	1.46	0.5	0.13	4.51	70
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.14	17.98	77.69	0	167.83	60
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.13	0.67	0.04	1.59	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.26	0.56	0	0.03	0.86	20
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.34	0.12	0	0.03	0.51	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.66	0.09	0.01	0.16	0.94	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.12	2.13	0.13	0.11	3.51	61
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.78	10.78	1.44	0	15.01	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.97	0.67	6.82	0.14	11.35	337

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2026-02-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	392.4	1024	609.4	68	2094	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1655.6	4282.3	2557.6	285.7	8781.4	106
Białko [g]	10%	42.46	13.7	31.7	15.4	4.5	65.5	154
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.3	52	24.2	2.7	87.3	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	2.3	10	6.7	1.6	20.7	971
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	21.8	0	0.8	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.1	0.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.6	0	10.8	127.4	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	67.43	111.93	84.64	6.34	270.36	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.93	8.17	9.7	5.53	35.34	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.9	9.45	4.65	0	18	160
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.99
Sód [mg]	10%	1500	428.83	943.11	1739.35	51.3	3162.6	211
Potas [mg]	10%	3500	203.79	1219.46	97.23	164.7	1685.18	49
Wapń [mg]	10%	875	12.36	75.16	23.16	139.05	249.74	29
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	440.43	15.16	99.9	570.66	99
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	124.56	8.66	13.5	154.66	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.16	0.72	0.13	5.61	86
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	67.7	75.3	0	224.3	80
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.81	0.67	0.04	2.2	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	5.4	0.24	0.03	6.36	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.67	0.02	0.03	0.77	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.45	0.06	0.16	0.71	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	6.62	0.15	0.11	7.57	132
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	11.46	4.68	0	24.42	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.19	2.61	4.83	0.14	7.9	235

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2026-02-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	589.2	936.2	518.9	68	2112.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2485.6	3947.9	2178.2	285.7	8897.6	106
Białko [g]	10%	42.46	20.5	37	18.3	4.5	80.5	189
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.1	20.8	20.5	2.7	57.3	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	8.1	5.9	1.6	20.7	969
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.4	0	0.8	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.4	0	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	91.3	0	10.8	102.1	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	99.37	155.05	66.82	6.34	327.59	119
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.5	35.19	8.64	5.53	71.88	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.53	10.1	3.39	0	18.03	160
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.38
Sód [mg]	10%	1500	540.37	211.96	1665.73	51.3	2469.37	164
Potas [mg]	10%	3500	91.52	1368.08	72.03	164.7	1696.34	49
Wapń [mg]	10%	875	21.13	257.62	18.84	139.05	436.65	49
Fosfor [mg]	10%	580	34.26	568.51	19.48	99.9	722.16	124
Magnez [mg]	10%	303.75	11	131.32	33.14	13.5	188.97	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.77	5.34	0.5	0.13	6.76	104
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.37	56.63	77.69	0	206.7	74
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.42	0.67	0.04	1.81	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.17	2.22	0	0.03	2.42	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.65	0	0.03	0.73	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.79	0.01	0.16	1.01	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.27	4.34	0.13	0.11	4.87	84
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	33.98	1.44	0	38.34	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.5	0.58	4.62	0.14	6.17	183

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2026-02-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	672.2	770.9	341	68	1852.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2832.1	3233.9	1439.7	285.7	7791.7	93
Białko [g]	10%	42.46	32.4	33.5	7.5	4.5	78.1	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.7	28.9	6.2	2.7	55.5	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	6.7	1	1.6	17.2	804
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.5	0	0.8	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	4.2	0	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.3	0	10.8	79.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	98.59	100.46	65.71	6.34	271.11	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	40.11	24.43	10.21	5.53	80.3	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.73	12.84	3.9	0	22.48	200
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.46
Sód [mg]	10%	1500	557.37	1446.81	409.33	51.3	2464.82	163
Potas [mg]	10%	3500	181.08	2113.12	203.79	164.7	2662.69	76
Wapń [mg]	10%	875	5.48	133.78	12.36	139.05	290.69	33
Fosfor [mg]	10%	580	12.15	478.61	15.16	99.9	605.82	105
Magnez [mg]	10%	303.75	4.05	134.22	7.94	13.5	159.71	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.4	4.32	0.58	0.13	5.44	84
Witamina A [µg]	25%	282.5	77.84	44.63	81.3	0	203.78	73
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.54	0.67	0.04	1.93	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.51	3.22	0.68	0.03	4.45	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.12	0.04	0.03	1.24	248
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.46	0.02	0.16	0.68	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.21	11.39	0.68	0.11	12.41	216
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.2	26.77	8.27	0	41.26	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.54	4.01	1.13	0.14	6.16	182

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2026-02-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	775.5	972.6	524.5	68	2340.8	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3264.7	4101.7	2199.3	285.7	9851.7	118
Białko [g]	10%	42.46	36.7	21.4	16.7	4.5	79.5	187
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.6	19.5	22.6	2.7	67.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.9	8	6.9	1.6	25.6	1198
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	3	0	0.8	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	1.4	0	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	49.9	0	10.8	86.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	109.3	185.51	65.02	6.34	366.19	134
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.38	28.22	8.12	5.53	65.27	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.21	15.46	3.27	0	24.96	222
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.74
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.38
Sód [mg]	10%	1500	1820.32	771.26	1759.15	51.3	4402.03	292
Potas [mg]	10%	3500	617.69	2176.82	72.03	164.7	3031.25	87
Wapń [mg]	10%	875	418.36	101.31	18.84	139.05	677.57	78
Fosfor [mg]	10%	580	438.31	376.5	19.48	99.9	934.21	161
Magnez [mg]	10%	303.75	89.09	132.82	33.14	13.5	268.56	88
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.07	4.4	0.5	0.13	7.12	110
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.14	62.89	77.69	0	212.74	76
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.18	0.67	0.04	1.64	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.74	1.47	0	0.03	2.24	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.26	0.47	0	0.03	0.77	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.33	0.01	0.16	1.1	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.63	6.91	0.13	0.11	7.81	135
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.78	29.8	1.44	0	34.03	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.05	2.14	4.88	0.14	11	326

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2026-02-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	635.2	835.8	546.8	68	2085.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2678.7	3510.6	2292.9	285.7	8768.2	105
Białko [g]	10%	42.46	25.9	27.4	13.4	4.5	71.3	169
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.8	28.1	23.4	2.7	69.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.2	6.5	6.6	1.6	21	985
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.9	0	0.8	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.4	0	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	0	10.8	91.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	101.99	124.48	72.09	6.34	304.91	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	43.31	27.73	8.91	5.53	85.5	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.05	12.65	3.41	0	21.12	187
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.99
Sód [mg]	10%	1500	546.07	304.66	1664.65	51.3	2566.7	170
Potas [mg]	10%	3500	237.15	1676.03	36.93	164.7	2114.82	61
Wapń [mg]	10%	875	13.74	113.36	12.36	139.05	278.52	32
Fosfor [mg]	10%	580	21.6	428.07	5.71	99.9	555.28	96
Magnez [mg]	10%	303.75	8.53	118.79	4.61	13.5	145.44	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.52	6.04	0.41	0.13	7.11	109
Witamina A [μg]	25%	282.5	86.43	49.2	70.42	0	206.06	73
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.65	0.67	0.04	2.04	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.7	1.66	0.09	0.03	2.49	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.71	0.01	0.03	0.8	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.46	0.02	0.16	0.7	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.74	7.12	0.05	0.11	8.04	140
Witamina C [mg]	55%	33.75	11.35	19.32	1.75	0	32.43	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.51	0.84	4.62	0.14	6.41	190

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2026-02-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	680.1	674.2	461.1	68	1883.5	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2874.7	2838.4	1943.6	285.7	7942.6	94
Białko [g]	10%	42.46	23.2	24.2	22.5	4.5	74.6	176
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.1	19.1	11.4	2.7	44.4	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.4	3.7	4.2	1.6	14.9	700
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	6.6	0	0.8	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	2.5	0	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	32.1	0	10.8	68.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	123.56	104.28	69.04	6.34	303.23	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	57.69	11.89	12.51	5.53	87.63	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.64	6.35	4.1	0	14.09	124
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.75
Sód [mg]	10%	1500	309.85	698.07	457	51.3	1516.23	101
Potas [mg]	10%	3500	1069.58	582.84	203.33	164.7	2020.46	59
Wapń [mg]	10%	875	406.3	90.41	12.28	139.05	648.05	73
Fosfor [mg]	10%	580	392.05	214.44	15.13	99.9	721.54	125
Magnez [mg]	10%	303.75	121.58	53.98	7.91	13.5	196.98	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.81	2.89	0.58	0.13	6.42	99
Witamina A [μg]	25%	282.5	12.82	111.73	81.3	0	205.85	74
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0.41	0.67	0.04	1.19	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.48	1.77	0.68	0.03	2.97	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.38	0.17	0.04	0.03	0.63	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.77	0.21	0.02	0.16	1.18	236
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.72	2	0.68	0.11	4.52	79
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.69	8.98	8.27	0	24.95	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.86	1.93	1.26	0.14	3.79	113

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2026-02-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	730	770.1	438	68	2006.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3081.4	3237.6	1841.9	285.7	8446.8	101
Białko [g]	10%	42.46	27.3	35.7	13.5	4.5	81.2	191
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.3	23.6	14.3	2.7	56	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.3	5.1	3.9	1.6	17.1	801
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	8.2	0	0.8	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.4	0	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	72.6	0	10.8	105	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	122.62	109.73	65.17	6.34	303.87	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.9	25.65	9	5.53	61.1	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	12.11	3.28	0	19.55	174
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.81
Sód [mg]	10%	1500	593.69	760.58	1952.29	51.3	3357.87	224
Potas [mg]	10%	3500	608.58	2480.68	24.87	164.7	3278.83	94
Wapń [mg]	10%	875	333.18	90.65	10.2	139.05	573.08	65
Fosfor [mg]	10%	580	255.96	481.28	3.82	99.9	840.96	145
Magnez [mg]	10%	303.75	40.86	143.66	3.8	13.5	201.82	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.11	5.86	0.34	0.13	7.46	114
Witamina A [μg]	25%	282.5	84.18	72.28	69.44	0	225.91	81
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.62	0.67	0.04	2.06	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	3.17	0.06	0.03	4.09	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.47	0	0.03	0.64	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.48	0.47	0.01	0.16	1.13	227
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.03	12.78	0.03	0.11	13.97	243
Witamina C [mg]	55%	33.75	10	43.37	1.17	0	54.54	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.64	2.11	5.42	0.14	8.39	249

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2026-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	464.5	708.8	335.3	68	1576.8	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1957.9	2981.8	1415.9	285.7	6641.5	79
Białko [g]	10%	42.46	22.4	37.3	7.5	4.5	72	170
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.4	20.8	6.1	2.7	41	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	7.6	1	1.6	14.4	677
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.1	0	0.8	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	131.8	0	10.8	142.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.85	98	64.12	6.34	238.32	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.35	17.38	8.19	5.53	45.47	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.9	9.93	3.39	0	17.23	153
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.68
Sód [mg]	10%	1500	456.13	523.18	909.73	51.3	1940.35	129
Potas [mg]	10%	3500	203.79	1947.93	72.03	164.7	2388.45	69
Wapń [mg]	10%	875	12.36	139.46	18.84	139.05	309.72	35
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	524.37	19.48	99.9	658.92	113
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	132.18	33.14	13.5	186.76	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.76	0.5	0.13	5.98	92
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	51.46	77.69	0	210.46	75
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.11	0.67	0.04	2.51	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.42	0	0.03	2.13	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.44	0	0.03	0.52	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.56	0.01	0.16	0.76	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	9.45	0.13	0.11	10.38	180
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	30.88	1.44	0	40.6	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.26	1.45	2.52	0.14	4.85	144

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1984.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8352	100
Białko [g]	10%	42.46	77.2	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	58.7	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	19.3	904
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	94.6	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	296.22	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	68.13	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	18.91	168
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	10%	1500	2762.48	184
Potas [mg]	10%	3500	2299.76	66
Wapń [mg]	10%	875	471.48	54
Fosfor [mg]	10%	580	703.01	121
Magnez [mg]	10%	303.75	188.05	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.27	97
Witamina A [µg]	25%	282.5	210.07	75
Witamina D [µg]	10%	10	1.78	18
witamina E [mg]	30%	4.5	3.15	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.73	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.93	186
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	7.88	137
Witamina C [mg]	55%	33.75	34.59	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.9	205