

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dorośli 01-10.05.2026

| | |
|--|--|
| Ile dni: | 10 |
| Termin rozpoczęcia: | 2026-05-01 |
| 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, 2026-05-01

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|---|--|
| <p>1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Szyńka z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.]</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> | <p>1. 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%</p> <p>2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. Szpinak gotowany bez glutenu rw 150.00g składniki: Szpinak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>5. Jabłko 150.00g</p> <p>6. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p> | <p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. 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: gorczycy, gluten.]</p> <p>4. Sałata 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p> |

Dzień: 2 - Sobota, 2026-05-02

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Ogórek 80.00g Banan 150.00g | <ol style="list-style-type: none"> 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 ziołowy 0% 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% Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (mleko) 6% Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% | <ol style="list-style-type: none"> 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.] 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)] Łopatką pieczoną RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzową b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] Pomidor 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% | <ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g |

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-05-03

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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 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] Jaja gotowane IŻŻ 55.00g Salata 20.00g | <ol style="list-style-type: none"> 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CatE 0% Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100% Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1% Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% | <ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 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.] Ogórek kwaszony 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% | <ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g |

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-05-04

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4% Rzodkiewka 50.00g | <ol style="list-style-type: none"> Zupa Ziemniaczana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Ślönina 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 czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0% klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.] Kasza jęczmienna pęczak gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna pęczak 33%, Margaryna twarda 80% tłuszczu 2% Salata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Salata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% | <ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka 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.] Papryka czerwona 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% | <ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g |

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-05-05

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Paluszki wieprzowe RW 140.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten.] 4. Ogórek 80.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0% 2. Pieczeń z łopatki 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 91%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1% 3. Kasza gryczana gotowana RW 250.00g 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. sałatka z warzyw mieszanych rw 150.00g składniki: Marchew 48%, Jabłko 18%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Ogórek kwaszony 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Surówka z pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100% 6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Jaja gotowane IŻŻ 110.00g 4. Sałata 20.00g 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: 6 - Środa, 2026-05-06

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|--|--|
| <p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Polędwica z indyka 120.00g</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Zupa Pieczarkowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 27%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3%</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p> | <p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p> |

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-05-07

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4% Mandarynki 100.00g Pomidor 80.00g | <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% Ryba z pieca 2016 100.00g składniki: miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki gotowane rw 200.00g 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% | <ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa- disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.] Ogórek 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% | <ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g |

Dzień: 8 - Piątek, 2026-05-08

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|--|--|
| <p>1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Szyńka z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.]</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p> | <p>1. Zupa Kalafiorowa zabielenia 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%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10%</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p> | <p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. 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.]</p> <p>4. Sałata 20.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p> |

Dzień: 9 - Sobota, 2026-05-09

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|---|--|
| <p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Kiełbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczkowy, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier granulowany, przyprawę naturalną, kurkumę, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Sałata 20.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Zupa Ogórkowa zabieleną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Udka z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udka 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowane, 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: pirosiarczyny sodu.]</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p> | <p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 80.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mleko 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p> |

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-05-10

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|--|
| <p>1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>3. Szyzka z indyka RW 50.00g [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.]</p> <p>4. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p> <p>5. Ogórek 80.00g</p> <p>6. 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>1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem.], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kurczak ze szpinakiem i jogurtem RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 9% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], czosnek granulowany 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p> | <p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p> |

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2026-05-01

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 271.5 | 723.1 | 505 | 68 | 1567.7 | 80 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1145.1 | 3033.4 | 2115.6 | 285.7 | 6580 | 80 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 7.7 | 36.7 | 14.7 | 4.5 | 63.8 | 151 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 4.3 | 26.6 | 21.8 | 2.7 | 55.5 | 73 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 1.1 | 4.1 | 6.8 | 1.6 | 13.7 | 644 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 13.4 | 0 | 0.8 | 14.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 6.5 | 0 | 0 | 6.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 75.5 | 0 | 10.8 | 86.3 | 29 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 53.73 | 90.6 | 65.74 | 6.34 | 216.42 | 79 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 2.04 | 22.44 | 2.23 | 5.53 | 32.26 | 59 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 6.86 | 13.09 | 6.82 | 0 | 26.78 | 238 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 17.6 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 30.58 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 51.82 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 493.89 | 390.67 | 1786.74 | 51.3 | 2722.62 | 181 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 106.69 | 2493.76 | 60.79 | 164.7 | 2825.95 | 81 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 18.98 | 175.98 | 16.73 | 139.05 | 350.76 | 40 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 8.58 | 527.58 | 9.48 | 99.9 | 645.56 | 111 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 5.37 | 193.35 | 6.27 | 13.5 | 218.5 | 72 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.58 | 7.08 | 0.54 | 0.13 | 8.35 | 128 |
| Witamina A [μg] | 25% | 282.5 | 75.22 | 159.45 | 72.37 | 0 | 307.05 | 109 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.22 | 0.67 | 0.04 | 1.61 | 16 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0 | 7.17 | 0.15 | 0.03 | 7.35 | 163 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.01 | 0.68 | 0.01 | 0.03 | 0.74 | 150 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0 | 0.68 | 0.03 | 0.16 | 0.89 | 179 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.11 | 17.44 | 0.09 | 0.11 | 17.77 | 309 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 4.63 | 95.67 | 2.92 | 0 | 103.23 | 306 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.37 | 1.08 | 4.96 | 0.14 | 6.8 | 202 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2026-05-02

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 728.2 | 668.6 | 433 | 68 | 1897.9 | 96 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 3055.1 | 2805.9 | 1820.1 | 285.7 | 7967.1 | 96 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 33.1 | 32 | 15.9 | 4.5 | 85.7 | 202 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 28.2 | 25 | 13 | 2.7 | 69 | 91 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 17.5 | 8.2 | 4.2 | 1.6 | 31.6 | 1479 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 5.9 | 0 | 0.8 | 6.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.1 | 2.6 | 0 | 0 | 2.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 108.2 | 0 | 10.8 | 119 | 40 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 89.7 | 83.3 | 66.94 | 6.34 | 246.29 | 89 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 28.33 | 12.45 | 4.13 | 5.53 | 50.45 | 93 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 8.85 | 9.27 | 7.74 | 0 | 25.87 | 230 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 19.77 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 32.86 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 47.37 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1067.01 | 432.3 | 2132.7 | 51.3 | 3683.32 | 245 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 623.74 | 1637.46 | 203.53 | 164.7 | 2629.45 | 76 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 744.83 | 125.21 | 12.41 | 139.05 | 1021.52 | 116 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 43.59 | 440.05 | 15.15 | 99.9 | 598.7 | 104 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 52.53 | 109.97 | 7.98 | 13.5 | 183.98 | 60 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.91 | 3.85 | 0.58 | 0.13 | 5.49 | 84 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 82.42 | 39.86 | 81.3 | 0 | 203.58 | 72 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.59 | 0.67 | 0.04 | 1.98 | 20 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.37 | 1.12 | 0.68 | 0.03 | 2.21 | 49 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.06 | 0.34 | 0.04 | 0.03 | 0.48 | 96 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.15 | 0.46 | 0.02 | 0.16 | 0.81 | 164 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.76 | 6.44 | 0.68 | 0.11 | 8.01 | 139 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 8.95 | 23.91 | 8.27 | 0 | 41.15 | 123 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 2.96 | 1.2 | 5.92 | 0.14 | 9.2 | 273 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2026-05-03

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 445.9 | 505.5 | 474.2 | 68 | 1493.8 | 76 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1873.3 | 2130.2 | 1988.7 | 285.7 | 6278.1 | 76 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 26 | 29.4 | 19.4 | 4.5 | 79.5 | 187 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 15.2 | 9.9 | 18.8 | 2.7 | 46.7 | 62 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 5.9 | 0.9 | 6.1 | 1.6 | 14.7 | 687 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 1.6 | 4.7 | 0 | 0.8 | 7.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.3 | 3 | 0 | 0 | 3.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 139.5 | 52.2 | 0 | 10.8 | 202.5 | 68 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 54.03 | 80.65 | 59.95 | 6.34 | 200.99 | 74 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 1.92 | 16.56 | 1.78 | 5.53 | 25.8 | 47 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 5.98 | 12.05 | 6.55 | 0 | 24.6 | 218 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 22.52 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 30.01 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 47.48 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1784 | 290.05 | 1787.1 | 51.3 | 3912.46 | 260 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 77.58 | 2321.31 | 71.77 | 164.7 | 2635.37 | 75 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 29.06 | 103.45 | 18.89 | 139.05 | 290.47 | 33 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 84.5 | 465.2 | 19.47 | 99.9 | 669.08 | 115 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 8.79 | 133.83 | 33.18 | 13.5 | 189.31 | 62 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 1.24 | 3.47 | 0.51 | 0.13 | 5.37 | 82 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 69.44 | 92.06 | 77.69 | 0 | 239.21 | 86 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.34 | 0 | 0.67 | 0.04 | 2.06 | 20 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.26 | 3.59 | 0 | 0.03 | 3.88 | 87 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.02 | 0.46 | 0 | 0.03 | 0.53 | 107 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.21 | 0.41 | 0.01 | 0.16 | 0.81 | 162 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.06 | 16.08 | 0.13 | 0.11 | 16.4 | 285 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 1.17 | 55.23 | 1.44 | 0 | 57.84 | 171 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 4.95 | 0.8 | 4.96 | 0.14 | 9.78 | 289 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2026-05-04

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 396.2 | 883.3 | 305.4 | 68 | 1653.1 | 83 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1668.3 | 3692.7 | 1288.5 | 285.7 | 6935.4 | 83 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 22.9 | 25.7 | 8.8 | 4.5 | 62 | 147 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 9.6 | 45.4 | 4.7 | 2.7 | 62.5 | 81 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 4.9 | 9.9 | 1.2 | 1.6 | 17.7 | 828 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 21.7 | 0 | 0.8 | 22.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 5.6 | 0.2 | 0 | 5.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 85.5 | 0 | 10.8 | 96.3 | 33 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 57.96 | 97.71 | 60.64 | 6.34 | 222.67 | 81 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 6.17 | 4.45 | 4.64 | 5.53 | 20.81 | 38 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 6.97 | 9.62 | 7.63 | 0 | 24.24 | 216 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 18.34 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 29.47 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 52.2 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 573.18 | 317.4 | 527.1 | 51.3 | 1468.99 | 97 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 118.03 | 1393.63 | 184.09 | 164.7 | 1860.46 | 53 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 23.35 | 77.8 | 15.29 | 139.05 | 255.51 | 30 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 10.92 | 392.88 | 22.35 | 99.9 | 526.06 | 91 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 6.54 | 107.3 | 10.14 | 13.5 | 137.49 | 44 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.64 | 4.44 | 0.65 | 0.13 | 5.88 | 90 |
| Witamina A [μg] | 25% | 282.5 | 76.76 | 127.46 | 153.89 | 0 | 358.12 | 126 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.82 | 0.67 | 0.04 | 2.21 | 22 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.05 | 3.68 | 1.62 | 0.03 | 5.4 | 120 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.01 | 0.67 | 0.02 | 0.03 | 0.74 | 149 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.01 | 0.42 | 0.08 | 0.16 | 0.68 | 136 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.12 | 6.4 | 1.08 | 0.11 | 7.73 | 134 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 5.55 | 18.42 | 51.84 | 0 | 75.82 | 225 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.59 | 0.88 | 1.46 | 0.14 | 3.67 | 109 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2026-05-05

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 644.4 | 757.5 | 391.1 | 68 | 1861.2 | 94 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 2694.2 | 3172.3 | 1644.8 | 285.7 | 7797.2 | 94 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 27.3 | 31.4 | 16.9 | 4.5 | 80.3 | 189 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 32.9 | 32.1 | 11.7 | 2.7 | 79.5 | 104 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 11.2 | 8.1 | 3.4 | 1.6 | 24.4 | 1144 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 12.1 | 3.3 | 0.8 | 16.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 3.8 | 0.5 | 0 | 4.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 58.9 | 279.1 | 10.8 | 348.8 | 117 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 62.96 | 92.96 | 57.2 | 6.34 | 219.48 | 80 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 2.6 | 19.89 | 7.87 | 5.53 | 35.9 | 65 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 6.75 | 14.54 | 5.76 | 0 | 27.06 | 240 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 19.48 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 36.75 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 43.77 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1585.03 | 436.4 | 583.66 | 51.3 | 2656.4 | 177 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 90.2 | 1741.55 | 130.8 | 164.7 | 2127.26 | 62 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 16.65 | 144.33 | 47.82 | 139.05 | 347.86 | 39 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 16.57 | 596.9 | 165.19 | 99.9 | 878.57 | 151 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 7.95 | 239.96 | 13.7 | 13.5 | 275.11 | 91 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.36 | 6.76 | 2.12 | 0.13 | 9.4 | 145 |
| Witamina A [μg] | 25% | 282.5 | 72.3 | 65.07 | 69.44 | 0 | 206.82 | 74 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.75 | 2.02 | 0.04 | 3.49 | 35 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.08 | 3.44 | 0.46 | 0.03 | 4.02 | 90 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.01 | 0.98 | 0.04 | 0.03 | 1.07 | 216 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.02 | 0.5 | 0.42 | 0.16 | 1.11 | 223 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.12 | 6.52 | 0.08 | 0.11 | 6.85 | 119 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 2.88 | 27.98 | 1.17 | 0 | 32.03 | 95 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 4.4 | 1.21 | 1.62 | 0.14 | 6.64 | 196 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2026-05-06

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 418.8 | 684.3 | 600.5 | 68 | 1771.8 | 89 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1764.2 | 2871.3 | 2513.8 | 285.7 | 7435.2 | 89 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 25.8 | 32.1 | 31.9 | 4.5 | 94.6 | 223 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 9.7 | 25 | 27.9 | 2.7 | 65.4 | 86 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 2.6 | 4.6 | 17.4 | 1.6 | 26.3 | 1230 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 2.5 | 4.4 | 0 | 0.8 | 7.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 1.2 | 1.1 | 0 | 0 | 2.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 56.1 | 60.7 | 0 | 10.8 | 127.7 | 43 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 60.75 | 88.38 | 58.84 | 6.34 | 214.32 | 78 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 4.64 | 18.95 | 3.35 | 5.53 | 32.48 | 60 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 7.63 | 11.63 | 7.06 | 0 | 26.33 | 234 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 22.95 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 32.85 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 44.2 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1351.14 | 613.22 | 1070.7 | 51.3 | 3086.37 | 205 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 575.05 | 2450.18 | 203.53 | 164.7 | 3393.47 | 97 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 18.53 | 105.94 | 732.41 | 139.05 | 995.95 | 114 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 227.55 | 491.88 | 15.15 | 99.9 | 834.49 | 144 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 45.78 | 133.69 | 7.98 | 13.5 | 200.96 | 66 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 1.19 | 5.6 | 0.58 | 0.13 | 7.52 | 115 |
| Witamina A [μg] | 25% | 282.5 | 171 | 55.76 | 81.3 | 0 | 308.06 | 110 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0.75 | 1.4 | 0.67 | 0.04 | 2.86 | 29 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 1.73 | 0.78 | 0.68 | 0.03 | 3.23 | 72 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.05 | 1.11 | 0.04 | 0.03 | 1.24 | 248 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.21 | 0.65 | 0.02 | 0.16 | 1.05 | 212 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 5.33 | 13.27 | 0.68 | 0.11 | 19.4 | 338 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 52.86 | 33.45 | 8.27 | 0 | 94.6 | 281 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 3.75 | 1.7 | 2.97 | 0.14 | 7.71 | 228 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2026-05-07

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 437.3 | 642.6 | 292.6 | 68 | 1440.7 | 72 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1845.3 | 2710 | 1234.9 | 285.7 | 6076.2 | 72 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 24.2 | 39.1 | 8.4 | 4.5 | 76.3 | 180 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 7.2 | 11.9 | 4.4 | 2.7 | 26.4 | 35 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 4.1 | 1.1 | 1.1 | 1.6 | 8 | 378 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 5 | 0 | 0.8 | 5.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.1 | 3.3 | 0 | 0 | 3.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 0 | 0 | 10.8 | 10.8 | 4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 73.16 | 100.86 | 57.97 | 6.34 | 238.34 | 87 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 15.75 | 8.34 | 2.41 | 5.53 | 32.05 | 58 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 8.88 | 12.59 | 6.55 | 0 | 28.03 | 249 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 21.25 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 20.31 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 58.44 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 573.09 | 337.08 | 525.66 | 51.3 | 1487.15 | 98 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 384.97 | 2191.98 | 90.49 | 164.7 | 2832.15 | 82 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 43.78 | 98.58 | 16.73 | 139.05 | 298.15 | 34 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 33.69 | 336.04 | 16.59 | 99.9 | 486.23 | 84 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 24.45 | 138.27 | 7.98 | 13.5 | 184.21 | 61 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.91 | 4.6 | 0.37 | 0.13 | 6.02 | 93 |
| Witamina A [μg] | 25% | 282.5 | 38.43 | 669.06 | 72.3 | 0 | 779.8 | 277 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0 | 0 | 0.67 | 0.04 | 0.71 | 7 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.87 | 2.63 | 0.08 | 0.03 | 3.63 | 82 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.12 | 0.55 | 0.01 | 0.03 | 0.73 | 148 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.05 | 0.37 | 0.02 | 0.16 | 0.61 | 123 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.86 | 6.48 | 0.13 | 0.11 | 7.59 | 132 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 23.06 | 40.94 | 2.88 | 0 | 66.88 | 198 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.59 | 0.93 | 1.46 | 0.14 | 3.71 | 110 |

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2026-05-08

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 305.4 | 726 | 468.8 | 68 | 1568.4 | 79 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1288.5 | 3036.6 | 1966 | 285.7 | 6576.9 | 79 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 8.8 | 24.7 | 18.9 | 4.5 | 57.1 | 135 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 4.7 | 35.5 | 18.8 | 2.7 | 61.7 | 80 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 1.2 | 7.4 | 6.1 | 1.6 | 16.4 | 768 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 16.2 | 0 | 0.8 | 17 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.2 | 4.2 | 0 | 0 | 4.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 76.5 | 0 | 10.8 | 87.3 | 30 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 60.64 | 81.68 | 59.11 | 6.34 | 207.78 | 76 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 4.64 | 8.13 | 1.96 | 5.53 | 20.28 | 38 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 7.63 | 9.57 | 6.44 | 0 | 23.65 | 210 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 17.09 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 32.48 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 50.44 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 527.1 | 791.07 | 1281.66 | 51.3 | 2651.15 | 176 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 184.09 | 2030.43 | 24.61 | 164.7 | 2403.85 | 69 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 15.29 | 74.15 | 10.25 | 139.05 | 238.76 | 27 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 22.35 | 376.11 | 3.81 | 99.9 | 502.18 | 87 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 10.14 | 120.41 | 3.84 | 13.5 | 147.89 | 48 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.65 | 4.21 | 0.35 | 0.13 | 5.36 | 82 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 153.89 | 164.21 | 69.44 | 0 | 387.56 | 137 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.59 | 0.67 | 0.04 | 1.98 | 20 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 1.62 | 3.41 | 0.06 | 0.03 | 5.13 | 114 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.02 | 0.72 | 0 | 0.03 | 0.79 | 158 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.08 | 0.49 | 0.01 | 0.16 | 0.75 | 150 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 1.08 | 7.41 | 0.03 | 0.11 | 8.65 | 151 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 51.84 | 40.47 | 1.17 | 0 | 93.48 | 277 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.46 | 2.19 | 3.56 | 0.14 | 6.62 | 197 |

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2026-05-09

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 460.6 | 571.2 | 370.4 | 68 | 1470.3 | 74 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1936.9 | 2398 | 1560.8 | 285.7 | 6181.6 | 74 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 26.7 | 29.3 | 18 | 4.5 | 78.8 | 186 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 13.6 | 19.8 | 7.8 | 2.7 | 44 | 58 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 4.6 | 5 | 3.5 | 1.6 | 14.9 | 697 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 4.2 | 0 | 0.8 | 5.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.1 | 2.6 | 0 | 0 | 2.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 89.6 | 0 | 10.8 | 100.4 | 34 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 61.25 | 73.68 | 60.58 | 6.34 | 201.86 | 73 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 4.16 | 12.99 | 4.78 | 5.53 | 27.47 | 51 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 7.31 | 9.65 | 7.39 | 0 | 24.36 | 217 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 22.58 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 28.18 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 49.25 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 2079.42 | 796.67 | 580.64 | 51.3 | 3508.04 | 234 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 227.65 | 1992.59 | 113.95 | 164.7 | 2498.9 | 72 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 16.73 | 87.32 | 21.78 | 139.05 | 264.89 | 30 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 18.93 | 430.41 | 10.08 | 99.9 | 559.33 | 96 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 9.6 | 132.36 | 6.12 | 13.5 | 161.59 | 53 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.71 | 3.54 | 0.62 | 0.13 | 5.01 | 78 |
| Witamina A [μg] | 25% | 282.5 | 83.25 | 47.01 | 76.2 | 0 | 206.47 | 73 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.53 | 0.67 | 0.04 | 1.92 | 19 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.74 | 1.19 | 0.03 | 0.03 | 2.01 | 46 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.04 | 0.37 | 0.01 | 0.03 | 0.47 | 95 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.04 | 0.43 | 0 | 0.16 | 0.65 | 131 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.71 | 7.5 | 0.12 | 0.11 | 8.46 | 148 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 9.45 | 25.87 | 5.22 | 0 | 40.54 | 120 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 5.77 | 2.21 | 1.61 | 0.14 | 8.77 | 260 |

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2026-05-10

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 455.6 | 510.8 | 305.4 | 68 | 1340 | 67 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1911.8 | 2153.1 | 1288.5 | 285.7 | 5639.2 | 67 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 18.7 | 33 | 8.8 | 4.5 | 65.1 | 154 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 17.1 | 10.3 | 4.7 | 2.7 | 34.9 | 45 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 5.5 | 2.3 | 1.2 | 1.6 | 10.7 | 502 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 1.9 | 0.3 | 0 | 0.8 | 3.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.3 | 0.9 | 0.2 | 0 | 1.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 162 | 50.9 | 0 | 10.8 | 223.7 | 75 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 59.82 | 76.37 | 60.64 | 6.34 | 203.18 | 74 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 2.41 | 16.53 | 4.64 | 5.53 | 29.13 | 53 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 6.55 | 10.03 | 7.63 | 0 | 24.22 | 215 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 20.22 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 25.48 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 54.31 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1021.11 | 363.55 | 527.1 | 51.3 | 1963.07 | 130 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 150.34 | 1866.56 | 184.09 | 164.7 | 2365.71 | 67 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 37.88 | 154.91 | 15.29 | 139.05 | 347.15 | 40 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 108.39 | 396.31 | 22.35 | 99.9 | 626.97 | 108 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 13.38 | 144.11 | 10.14 | 13.5 | 181.14 | 58 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 1.36 | 6.05 | 0.65 | 0.13 | 8.21 | 126 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 174.3 | 68.97 | 153.89 | 0 | 397.17 | 140 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.44 | 0 | 0.67 | 0.04 | 2.15 | 21 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.34 | 2.01 | 1.62 | 0.03 | 4.01 | 90 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.04 | 0.36 | 0.02 | 0.03 | 0.46 | 94 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.25 | 0.44 | 0.08 | 0.16 | 0.95 | 190 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.15 | 14.18 | 1.08 | 0.11 | 15.54 | 271 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 2.88 | 41.38 | 51.84 | 0 | 96.1 | 286 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 2.83 | 1 | 1.46 | 0.14 | 4.9 | 146 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 1606.5 | 81 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 6746.7 | 81 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 74.3 | 175 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 54.6 | 72 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 17.8 | 836 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 10.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 3.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 140.3 | 47 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 217.13 | 79 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 30.66 | 56 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 25.51 | 227 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | 20 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | 30 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | 50 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 2713.96 | 180 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 2557.26 | 73 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 441.1 | 50 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 632.72 | 109 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 188.02 | 62 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 6.66 | 102 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 339.38 | 120 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 2.1 | 21 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 4.09 | 91 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.72 | 146 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.83 | 167 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 11.64 | 203 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 70.17 | 208 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 6.78 | 201 |