

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 18.09-27.09.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-09-18
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, 2026-09-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciate 87%, woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], cukier 2% - Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] - Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] - Pomidor 80.00g - 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)] - Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] - Banan 180.00g	Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: ziemniaki średnie 50%, porcja rosółowa z kurczaka 17%, marchew 12%, kasza jaglana 8%, pietruszka korzeń 5%, por 5%, seler korzeniowy 2% kotlet z ryby smażony rw 100.00g składniki: mintaj mrożony (ryba) 67%, jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta (pszenica) 8%, olej rzepakowy uniwersalny 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.] Salata lodowa w sosie vinegrette 2016 80.00g składniki: salata 76%, musztarda (gorczyca) 10%, oliwa z oliwek 8%, ocet jabłkowym 6% 3%, cukier 2% - Ryż gotowany RW 250.00g składniki: ryż biały 50%, woda wodociągowa 48%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% - Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, cukier 3%	- Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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.] - Kiełbasa mielonka RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, białko sojowe, glukoza, barwnik e120, substancja zagęszczająca e407, e425, e415, stabilizator: e451i, 452i,e262, e33, przeciwutleniacz: e316,wzmacniacz smaku: e635, e621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości e575, substancja konserwująca: azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten. osłonka niejadalna] - 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)] - Ogórek 80.00g Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 100% - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Sobota, 2026-09-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, kasza manna (pszenica) 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 100.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. 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.] 5. Papryka czerwona 80.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	1. Zupa Pieczarkowa zabielenia RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 27%, pieczarka uprawna świeża 13%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 4% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, koper ogrodowy, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], pieprz czarny mielony, pieprz ziółowy, przyprawa jarzynowa sucha rw 2. kurczak w jarzynach rw 250.00g składniki: polędwica z piersi kurczaka 34%, marchew 17%, pietruszka korzeń 9%, woda wodociągowa 9%, fasolka szparagowa mrożona 7%, cukinia 7%, papryka czerwona 7%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, mąka ziemniaczana rw 3%, kalafior mrożony 3% 3. makaron gotowany rw 250.00g składniki: makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, woda wodociągowa 40% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 64%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, mleko 2% łaciaste 16%, szczypiorek 4% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% 5. Rządkiwka 50.00g	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-09-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Kiełbasa 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.] 5. Ogórek 80.00g	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 [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], koper ogrodowy, przyprawa jarzynowa sucha rw, pieprz ziołowy, pieprz czarny mielony, sól biała, ziele angielskie całe, liść laurowy 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, papryka czerwona mielona słodka, pieprz czarny mielony 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. Kalafior gotowany z masłem IŻŻ (mleko, pszenica) 150.00g 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka chłopska RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Pomidor 80.00g 6. Sałata 20.00g 7. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-09-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki owsiane na mleku RW 300.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, płatki owsiane 12% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Kiełbasa 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. Rzodkiewka 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]	1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 26%, brokuły 13%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 4% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, przyprawa jarzynowa sucha rw, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], ziele angielskie całe, pieprz ziółowy, koper ogrodowy, sól biała 2. Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw RW 400.00g składniki: makaron pszenny bezjajeczny rw 25% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], marchew 25%, wieprzowina łopatką 15%, seler korzeniowy 13%, pieczarka uprawna świeża 8%, woda wodociągowa 7%, smalec 3%, por 3%, pomidory krojone rw 3% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], przyprawa jarzynowa sucha rw, pieprz ziółowy, przyprawa do wieprzowiny rw [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], czosnek granulowany (dwutlenek siarki), pieprz czarny mielony 3. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: pomidor 94%, cebula 6% 4. Sos beszamelowy RW 100.00g składniki: mleko 2% łąciate, mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 13%, masło śmietankowe (mleko) 7%, gałka muszkatołowa 1% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: e339, e450, e432, sól] 4. Pomidor 80.00g 5. Sałata lodowa rw 10.00g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-09-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 300.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, kasza jaglana 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Szyńka drobiowa RW 80.00g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 5. Ogórek 80.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]	1. Zupa Gulaszowa RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 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 [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], przyprawa jarzynowa sucha rw, pieprz czarny mielony, pieprz ziółowy, czosnek granulowany (dwutlenek siarki), sól biała 2. Ryż z jabłkami i jogurtem RW 400.00g składniki: jabłko 45%, ryż biały 30%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 18%, cukier 6%, margaryna zwyczajna rw 1% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)], cynamon 3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Salceson włoski RW 120.00g [składniki: mięso z głów wieprzowych(35%), woda skórki wieprzowe(19,5%), serca wieprzowe(18,2%), żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Sałata lodowa rw 30.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 6 - Środa, 2026-09-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 87%, woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, cukier 2% 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. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 80.00g 5. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica (mleko) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mleko-wych], jogurt naturalny nadbużański 9% rw 17% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 6. Pomidor 80.00g	1. Zupa Makaronowa RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 36%, marchew 8%, makaron bezjeczny (mąka pszenna) 6%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, cebula 3%, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], koper ogrodowy, przyprawa jarzynowa sucha rw, pieprz ziółowy, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie całe 2. stek wieprzowy z cebulką rw 100.00g składniki: wieprzowina łopatką 63%, cebula 19%, smalec 6%, bułka pszenna wrocławska rw 6% [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, pieprz czarny mielony 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. Mizeria ze śmietaną 2016 150.00g składniki: ogórek 80%, śmietana 12% tłuszczu (mleko) 14%, kefir 2% tłuszczu (mleko) 4%, koper ogrodowy 2% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kielbasa mortadela RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (gluten), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, substancje zagęszczające: e407, e425, e415, stabilizator: e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, wzmacniacz smaku e621, e635, hydrolizat drożdżowy, przyprawy i ekstrakty przypraw naturalnych, barwnik e120, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: gluten, gorczyca.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% 5. Papryka czerwona 80.00g	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-09-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki jęczmienne na mleku RW 300.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki jęczmienne 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy),	1. Zupa Żurek z jajkiem zabieleny RW 400.00g składniki: woda wodociągowa 64%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, śmietana 18% homogenizowana krasnystaw (mleko) 4%, jaja kurze całe (jaja) 3%, cebula 3%, kielbasa boczek wędzony rw 3% [składniki: boczek wieprzowy (96%), przypraw naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, kielbasa podlaska rw 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. błonnik pszeny, sól,	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [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),	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Szynka z tłuszczkiem RW 50.00g [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.] 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]	stabilizator: e451i, e450i, e452i, substancja zagęszczająca e407, emulgatory: e471, e472c, przeciwutleniacz e316, wzmacniacz smaku e621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości e525, barwnik e160b, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], chrzan tarty rw 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.], majeranek suszony, ocet spirytusowy 10% rw, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], czosnek granulowany (dwutlenek siarki), kwas cytrynowy dr oetker, przyprawa jarzynowa sucha rw, pieprz ziołowy, ziele angielskie całe, liść laurowy, pieprz czarny mielony 2. Schab pieczony rw 80.00g składniki: wieprzowina schab surowy z kością 98%, przyprawa do wieprzowiny rw 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], sól biała 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z pora z majonezem rw 150.00g składniki: por 54%, jabłko 13%, marchew 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 12% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], majonez dekoracyjny rw 6% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], cukier 1%, musztarda kremowa rw 1% [składniki: woda, ocet spirytusowy, gorczyca (14,7%), cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], pieprz czarny mielony 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, cukier 3%	witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kiełbasa 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. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%
---	---	---

Dzień: 8 - Piątek, 2026-09-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] 2. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Pomidor 80.00g 5. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łąciate 87%, woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], cukier 2%	1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: woda wodociągowa 38%, burak 37%, 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, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], przyprawa jarzynowa sucha rw, majeranek suszony, pieprz ziółowy, sól biała 2. Łazanki z kapustą i pieczarkami rw 300.00g składniki: kapusta kwaszona 71%, makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 23%, cebula 4%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, sól biała, liść laurowy, pieprz czarny mielony 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 100.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Sobota, 2026-09-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 300.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, ryż biały 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Szyńka chłopska RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Papryka czerwona 80.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 7. Banan 180.00g	1. Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 32%, ogórek kwaszony 10%, marchew 6%, kości wieprzowe s 4%, pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 4% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, koper ogrodowy, przyprawa jarzynowa sucha rw, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], sól biała, pieprz czarny mielony, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie całe 2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: wieprzowina łopatka 80%, jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%, olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Sos pomidorowy RW 80.00g 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% 4. Kasza jęczmienna gotowana RW 250.00g składniki: woda wodociągowa 58%, kasza jęczmienna perłowa 40%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Salata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: sałata 76%, musztarda (gorczyca) 10%, oliwa z oliwek 8%, ocet jabłkowym 6% 3%, cukier 2% 6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW KOPIA 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. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: e339, e450, e432, sól] 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-09-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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 50.00g [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. Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 100% 6. Pomidor 80.00g [składniki: pomidor]	1. Zupa Kalafiorowa zabielenia RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 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, pieprz ziołowy, przyprawa jarzynowa sucha rw, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem], sól biała 2. Karkówka pieczona rw 100.00g składniki: wieprzowina karkówka 97%, czosnek 1%, pieprz czarny mielony 1%, papryka czerwona mielona słodka 1% 3. Sos musztardowy ze śmietaną rw 80.00g składniki: woda wodociągowa 65%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 10%, musztarda kremowa rw 10% [składniki: woda, ocet spirytusowy, gorczyca (14,7%), cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 5%, pieprz czarny mielony, pieprz ziołowy 4. Kasza gryczana gotowana RW 200.00g składniki: kasza gryczana 50%, woda wodociągowa 48%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 5. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: szpinak mrożony 93%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, czosnek 1%	1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% 2. 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.] 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. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 5. Papryka czerwona 80.00g	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2026-09-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	803.4	1072.9	410.2	68	2354.7	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3377.2	4523.6	1720.3	285.7	9907	119
Białko [g]	10%	42.46	36.2	42.8	17.7	4.5	101.4	239
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.4	24.3	16.6	2.7	72.2	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.4	2.5	5.4	1.6	27	1264
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.2	1.9	0.8	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	5.5	0.3	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	162	10.8	199.8	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	102.51	176.54	49.73	6.34	335.13	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	56.19	18.29	6.6	5.53	86.62	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.81	11.92	4.95	0	20.69	184
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.27
Sód [mg]	10%	1500	880.35	267.53	1255.14	51.3	2454.33	164
Potas [mg]	10%	3500	843.34	1419.63	150.43	164.7	2578.11	74
Wapń [mg]	10%	875	598.61	91.92	37.83	139.05	867.42	99
Fosfor [mg]	10%	580	47.54	417.9	108.39	99.9	673.73	116
Magnez [mg]	10%	303.75	61.58	120.29	13.34	13.5	208.72	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.25	5.03	1.35	0.13	7.77	119
Witamina A [μg]	25%	282.5	25.95	749.69	106.8	0	882.44	312
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.12	1.44	0.04	2.28	22
witamina E [mg]	30%	4.5	1.02	4.64	0.34	0.03	6.04	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.09	0.48	0.04	0.03	0.65	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.18	0.37	0.25	0.16	0.97	195
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.44	4.91	0.15	0.11	6.63	115
Witamina C [mg]	55%	33.75	15.56	25.1	2.88	0	43.55	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.44	0.74	3.48	0.14	6.13	182

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2026-09-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	770.4	942.4	345.6	68	2126.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3240.2	3977.1	1456.6	285.7	8959.8	107
Białko [g]	10%	42.46	38.1	40.3	19.3	4.5	102.4	242
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.2	17.8	7.6	2.7	53.5	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14	2.1	3.6	1.6	21.4	1005
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	5	0.1	0.8	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	4.4	0	0	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	41.1	1.4	10.8	72	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	100.1	160.72	52.68	6.34	319.86	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.2	13.44	10.63	5.53	49.81	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.05	11.45	5.82	0	22.34	199
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.84
Sód [mg]	10%	1500	1854.88	676.33	480.15	51.3	3062.67	204
Potas [mg]	10%	3500	555.59	1675.6	154.12	164.7	2550.02	73
Wapń [mg]	10%	875	302.08	108.13	53.9	139.05	603.16	69
Fosfor [mg]	10%	580	257.05	536.57	32.88	99.9	926.41	160
Magnez [mg]	10%	303.75	44.63	127.73	9.56	13.5	195.43	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.21	4.72	0.65	0.13	6.73	104
Witamina A [µg]	25%	282.5	88.35	56.64	9.41	0	154.4	54
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.87	0.68	0.04	2.31	23
witamina E [mg]	30%	4.5	1.77	3.3	0.06	0.03	5.18	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.46	0.02	0.03	0.65	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.46	0.6	0.04	0.16	1.28	257
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.56	14.72	0.15	0.11	16.55	288
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.01	31.65	5.64	0	90.31	268
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.15	1.87	1.33	0.14	7.65	227

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2026-09-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	526.8	683.3	402.4	68	1680.6	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2210.2	2869.4	1687.6	285.7	7053.1	85
Białko [g]	10%	42.46	15.7	35.8	18.4	4.5	74.6	176
Tłuszcz [g]	10%	76.97	21.6	24.5	15.8	2.7	64.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.8	10.3	9.2	1.6	27.9	1308
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.9	0	0.8	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0.1	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	143.5	0	10.8	154.3	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.13	84.04	49.36	6.34	208.89	76
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.43	14.61	7.67	5.53	30.25	55
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.51	8.49	5.7	0	17.71	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.09
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.35
Sód [mg]	10%	1500	2109.66	522.25	675.45	51.3	3358.67	224
Potas [mg]	10%	3500	90.49	1674.53	227.74	164.7	2157.47	63
Wapń [mg]	10%	875	16.73	84.83	376.68	139.05	617.3	71
Fosfor [mg]	10%	580	16.59	476.53	18.93	99.9	611.96	105
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	109.23	9.56	13.5	140.28	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.37	3.96	0.7	0.13	5.18	80
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.8	59.79	15.75	0	80.34	29
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.16	0.67	0.04	2.55	26
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	1.3	0.74	0.03	2.17	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.39	0.04	0.03	0.49	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.5	0.04	0.16	0.74	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	8.66	0.71	0.11	9.62	168
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	35.87	9.45	0	48.2	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.86	1.45	1.87	0.14	8.39	249

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2026-09-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	701.7	1017.1	425.9	81	2225.8	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2955.9	4270.2	1784.3	340.8	9351.4	112
Białko [g]	10%	42.46	35.7	36.7	16.5	5.8	94.9	224
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.5	35.2	17.6	2.7	74.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.1	12.8	5.6	1.6	27.2	1274
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	9.8	0	0.8	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1	2.2	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	47.4	0	10.8	77.3	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	101.2	146.66	54.32	8.37	310.56	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.85	33.23	21.35	5.67	79.12	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.64	17.05	8.01	0	31.7	282
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.56
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.67
Sód [mg]	10%	1500	2202.19	972.43	1197.09	85.05	4456.77	298
Potas [mg]	10%	3500	562.16	2010.4	215.68	270	3058.25	87
Wapń [mg]	10%	875	322.06	132.7	14.52	229.5	698.79	80
Fosfor [mg]	10%	580	350.07	380.32	17.04	164.7	912.14	157
Magnez [mg]	10%	303.75	74.55	110.49	8.75	22.95	216.76	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.04	4.32	0.64	0.13	7.15	111
Witamina A [μg]	25%	282.5	9.71	85.16	14.77	1.12	110.78	38
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.9	0.67	0.04	2.34	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	2.89	0.71	0.03	4.21	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.21	0.63	0.04	0.05	0.95	192
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.43	0.6	0.03	0.27	1.34	269
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.59	7.46	0.7	0.17	8.93	155
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.82	51.1	8.86	0.67	66.46	196
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.11	2.7	3.32	0.23	11.14	330

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2026-09-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	766.3	901.6	237.8	68	1973.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3227.5	3802.1	1003.1	285.7	8318.6	100
Białko [g]	10%	42.46	34.2	20.6	6.2	4.5	65.7	156
Tłuszcz [g]	10%	76.97	21.6	19.5	4	2.7	47.8	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.9	4.4	1	1.6	15.1	707
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	8.8	0	0.8	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	3.6	0	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	28.4	0	10.8	57.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	111.08	166.25	46.67	6.34	330.36	121
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.15	45.97	5.75	5.53	75.41	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.86	10.82	4.96	0	20.65	183
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.93
Sód [mg]	10%	1500	1965.76	358.55	400.05	51.3	2775.67	185
Potas [mg]	10%	3500	499.43	1335.12	36.76	164.7	2036.02	58
Wapń [mg]	10%	875	301	168.08	12.36	139.05	620.5	70
Fosfor [mg]	10%	580	304.21	399.48	5.7	99.9	809.31	139
Magnez [mg]	10%	303.75	71.99	80.91	4.61	13.5	171.02	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.32	3.29	0.41	0.13	6.16	95
Witamina A [µg]	25%	282.5	6.75	96.23	2.92	0	105.91	37
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.51	0.67	0.04	1.95	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.24	3.67	0.09	0.03	4.04	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.32	0.44	0.01	0.03	0.81	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.53	0.41	0.02	0.16	1.13	226
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.13	4.65	0.05	0.11	5.96	104
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.05	41.67	1.75	0	47.47	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.46	0.99	1.11	0.14	6.93	207

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2026-09-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	719.3	720.2	592.3	81	2112.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3033.1	3023.5	2467.7	340.8	8865.2	106
Białko [g]	10%	42.46	31	23	12.5	5.8	72.5	171
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.4	26.4	37.3	2.7	83	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7	8.5	11.6	1.6	28.9	1351
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.4	0	0.8	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1.8	0.2	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	53.8	0	10.8	64.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	115.12	101.64	54.51	8.37	279.65	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	50.43	15.91	9.24	5.67	81.25	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.88	8.52	6.02	0	21.43	191
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.07
Sód [mg]	10%	1500	583.88	229.7	1013.13	85.05	1911.76	128
Potas [mg]	10%	3500	288.83	1937.02	184.18	270	2680.03	76
Wapń [mg]	10%	875	17.19	97.4	15.24	229.5	359.35	41
Fosfor [mg]	10%	580	29.52	364.23	22.35	164.7	580.81	100
Magnez [mg]	10%	303.75	11.02	114.15	10.1	22.95	158.23	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.67	3.57	0.65	0.13	5.03	77
Witamina A [μg]	25%	282.5	31.38	90.9	86.4	1.12	209.8	74
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.41	0.67	0.04	1.8	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.87	0.79	1.62	0.03	3.32	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.65	0.02	0.05	0.78	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.41	0.08	0.27	0.8	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.76	6.76	1.08	0.17	8.79	153
Witamina C [mg]	55%	33.75	18.82	28.92	51.84	0.67	100.26	298
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.62	0.63	2.81	0.23	4.77	141

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2026-09-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	579.8	653.3	443.9	68	1745.1	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2447.9	2733.5	1858.5	285.7	7325.9	87
Białko [g]	10%	42.46	20.8	28.7	15.8	4.5	69.9	165
Tłuszcz [g]	10%	76.97	10.1	30.9	20.6	2.7	64.5	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	8.3	7	1.6	21.2	992
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	4.1	0	0.8	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.8	0.9	0	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	87.5	0	10.8	117	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	104.77	69.39	51.12	6.34	231.64	84
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.58	24.23	6.56	5.53	53.9	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.05	8.87	4.95	0	20.88	186
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.69
Sód [mg]	10%	1500	1190.32	659.13	1263.69	51.3	3164.45	210
Potas [mg]	10%	3500	494.03	1519.66	90.58	164.7	2268.98	65
Wapń [mg]	10%	875	302.08	97.84	16.68	139.05	555.66	64
Fosfor [mg]	10%	580	324.55	349.02	16.59	99.9	790.07	136
Magnez [mg]	10%	303.75	64.25	87.55	7.94	13.5	173.25	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.87	3.66	0.36	0.13	6.04	93
Witamina A [μg]	25%	282.5	3.9	65.19	4.8	0	73.89	26
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.6	0.67	0.04	2.04	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.25	1.04	0.08	0.03	1.41	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.1	0.89	0.01	0.03	1.05	212
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.36	0.02	0.16	0.96	193
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.1	8.25	0.13	0.11	9.6	167
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.34	24.42	2.88	0	29.64	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.3	1.83	3.51	0.14	7.91	235

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2026-09-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	623.1	487.7	617.2	68	1796.2	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2612.9	2052	2587.1	285.7	7537.8	90
Białko [g]	10%	42.46	34.5	15.5	20.1	4.5	74.7	176
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.9	12.5	27.1	2.7	70.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.2	1.4	11.7	1.6	32.1	1499
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.8	0	0.8	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.4	0.2	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	10.8	10.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	58.74	83.55	75.57	6.34	224.21	82
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.41	17.19	8.77	5.53	51.91	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.86	10.75	4.84	0	16.45	147
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.56
Sód [mg]	10%	1500	876.59	881.12	1994.13	51.3	3803.15	253
Potas [mg]	10%	3500	203.15	1126.66	184.18	164.7	1678.69	48
Wapń [mg]	10%	875	583.09	167.51	15.24	139.05	904.9	104
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	150.19	22.35	99.9	287.57	50
Magnez [mg]	10%	303.75	5.97	64.74	10.1	13.5	94.33	30
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	4.78	0.65	0.13	5.95	92
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	39.46	86.4	0	139.66	50
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	4.5	0.04	5.21	52
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.37	1.62	0.03	3.71	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.19	0.02	0.03	0.29	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.24	0.08	0.16	0.52	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	1.63	1.08	0.11	3.51	61
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	23.67	51.84	0	83.79	249
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.43	2.44	5.53	0.14	9.5	282

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2026-09-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	770.3	1094.8	487.7	68	2421	122
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3257.2	4583.6	2045.9	285.7	10172.6	122
Białko [g]	10%	42.46	22.7	29.5	18.3	4.5	75.1	178
Tłuszcz [g]	10%	76.97	10	51	17.9	2.7	81.7	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	9.3	5.6	1.6	20.9	980
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	24.1	0	0.8	26.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	8.7	0	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	77.7	0	10.8	107.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	151.57	135.11	67.68	6.34	360.71	131
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	51.6	21.82	20.67	5.53	99.63	182
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.65	11.55	8.98	0	29.19	260
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.21
Sód [mg]	10%	1500	1025.98	627.71	1317.69	51.3	3022.69	201
Potas [mg]	10%	3500	1193.69	1384.78	90.58	164.7	2833.76	82
Wapń [mg]	10%	875	309.28	92.91	16.68	139.05	557.92	64
Fosfor [mg]	10%	580	304.57	470.05	16.59	99.9	891.13	154
Magnez [mg]	10%	303.75	96.29	135.87	7.94	13.5	253.62	84
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.82	4.99	0.36	0.13	7.32	113
Witamina A [μg]	25%	282.5	100.5	155.96	4.8	0	261.26	93
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.62	0.67	0.04	2.06	20
witamina E [mg]	30%	4.5	2.18	5.52	0.08	0.03	7.83	175
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.17	0.74	0.01	0.03	0.97	194
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.61	0.48	0.02	0.16	1.29	259
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.35	7.32	0.13	0.11	9.92	172
Witamina C [mg]	55%	33.75	60.3	20.01	2.88	0	83.19	247
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.84	1.74	3.66	0.14	7.55	224

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2026-09-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	536.5	997.7	352.1	68	1954.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2261.1	4173.7	1486.1	285.7	8206.9	98
Białko [g]	10%	42.46	26.6	37.2	9.7	4.5	78.1	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.9	48.2	4.9	2.7	69.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.4	10.3	1.2	1.6	17.6	825
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	21.8	0	0.8	24.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	7.2	0.2	0	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.2	61.6	0	10.8	250.6	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.02	110.31	71.34	6.34	266.02	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.24	6.98	9.28	5.53	28.05	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.77	13.15	8.32	0	25.26	225
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.99
Sód [mg]	10%	1500	1857.65	778.9	581.13	51.3	3268.98	218
Potas [mg]	10%	3500	66.41	1717.63	184.18	164.7	2132.94	61
Wapń [mg]	10%	875	29.15	175.69	15.24	139.05	359.14	41
Fosfor [mg]	10%	580	101.01	715.36	22.35	99.9	938.63	161
Magnez [mg]	10%	303.75	8.12	316.87	10.1	13.5	348.61	114
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.31	8.07	0.65	0.13	10.17	156
Witamina A [µg]	25%	282.5	112.2	76.01	86.4	0	274.61	98
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	0.62	0.67	0.04	2.85	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	5.88	1.62	0.03	7.81	174
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.15	0.02	0.03	1.24	249
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.62	0.08	0.16	1.13	226
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.02	7.71	1.08	0.11	8.94	156
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	45.6	51.84	0	97.44	289
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.16	2.16	1.61	0.14	8.17	243

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2039.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8569.8	103
Białko [g]	10%	42.46	80.9	191
Tłuszcz [g]	10%	76.97	68.1	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	23.9	1121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	111.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	286.7	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	63.6	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	22.63	202
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	51
Sód [mg]	10%	1500	3127.91	209
Potas [mg]	10%	3500	2397.43	69
Wapń [mg]	10%	875	614.41	70
Fosfor [mg]	10%	580	742.18	128
Magnez [mg]	10%	303.75	196.02	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.75	104
Witamina A [µg]	25%	282.5	229.31	81
Witamina D [µg]	10%	10	2.54	25
witamina E [mg]	30%	4.5	4.57	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.79	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.02	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.84	154
Witamina C [mg]	55%	33.75	69.03	205
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.81	232