

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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
- 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.] - Ser żółty Gouda RW 120.00g [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 bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, 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 rosołowa z kurczaka 17%, marchew 12%, kasza jaglana 8%, pietruszka korzeń 5%, por 5%, seler korzeniowy 2% kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: mintaj mrożony (ryba) 71%, jaja kurze całe (jaja) 7%, bułka tarta (pszenica) 7%, olej rzepakowy uniwersalny 7%, bułka pszenna wrocławska rw 7% [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Salata zielona z sosem vinegret 2016 100.00g składniki: sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% - Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 18%	- 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.] - Kiełbasa mielonka RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, białko sojowe, glukoza, barwnik e120, substancja zagęszczająca e407, e425, e415, stabilizator: e451i, 452i,e262, e33, przeciwutleniacz: e316,wzmacniacz smaku: e635, e621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości e575, substancja konserwująca: azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten. oślonka niejadalna] - 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 bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	- Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g - Otręby owsiane S (pszenica, jęczmień) 20.00g

Dzień: 2 - Sobota, 2026-09-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Paluszki wieprzowe RW 160.00g [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. Papryka czerwona 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]	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 razowy gotowany 250.00g składniki: woda wodociągowa 60%, makaron pełnoziarnisty bezjajeczny rw 40% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda] 4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. 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. Rzodkiewka 50.00g	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g 2. Otręby owsiane S (pszenica, jęczmień) 20.00g

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 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. Kielbasa rolada schabowa RW 120.00g [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 gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz e316, barwnik: e160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości gorczyca.] 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 jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 18%	1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka 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 bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g 2. Otręby owsiane S (pszenica, jęczmień) 20.00g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-09-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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)] 3. Kiełbasa rolada schabowa RW 120.00g [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 gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz e316, barwnik: e160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości gorczyca.] 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), 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 ziołowy, koper ogrodowy, sól biała 2. Zapiekanka z makaronu razowego, mięsa i warzyw RW 400.00g składniki: makaron pszenny bezjajeczny rw 27% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], marchew 22%, wieprzowina łopatką 16%, seler korzeniowy 14%, pieczarka uprawna świeża 8%, woda wodociągowa 8%, smalec 3%, por 3%, przyprawa jarzynowa sucha rw, pieprz ziołowy, 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. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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)] 3. Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Pomidor 80.00g 5. Sałata lodowa rw 10.00g 6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-09-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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)] 3. Szynka drobiowa RW 120.00g [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.] 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), cykoria]	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 ziołowy, czosnek granulowany (dwutlenek siarki), sól biała 2. Ryż brązowy gotowany RW 200.00g składniki: woda wodociągowa 66%, ryż brązowy 33%, margaryna miękka 70% tłuszczu 2% 3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1% 4. 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% 5. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: pomidor 94%, cebula 6%	1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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)] 3. Salceson drobiowy rw 120.00g [składniki: mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: e621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: e450, e451, substancja zagęszczająca: e407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: e301, e316, substancja konserwująca: e250.] 4. Sałata lodowa rw 30.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g 2. Otręby owsiane S (pszenica, jęczmień) 20.00g

Dzień: 6 - Środa, 2026-09-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 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. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica (mleko) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny nadbużański 9% rw 17% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Rzodkiewka 50.00g	1. Zupa Makaronowa z makaronem razowym rw 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 36%, marchew 8%, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy rw 6% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, cebula 3%, koper ogrodowy, 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 ziółowy, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie całe 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.] 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 bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kielbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, blonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: e621, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 4. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1% 5. Papryka czerwona 80.00g	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g 2. Otręby owsiane S (pszenica, jęczmień) 20.00g

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-09-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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)] 3. 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.] 4. Sałata 20.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 6. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]	1. Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 31%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kielbasa wiejska drobiowa rw 5% [składniki: mięso drobiowe z kurczaka(45%), mięso wieprzowe(31%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ekstrakty z przypraw naturalnych.wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 145 kcal, tłuszcz 8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 3g, węglowodany 5g, białko 15g, sól 2.7g.], kurczak tuszka 4%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, jaja kurze całe (jaja) 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, 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, ziele angielskie całe, liść laurowy 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. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: burak 78%, jabłko 12%, olej rzepakowy iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], koper ogrodowy 3% 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 18% 6. Chleb mieszany razowy RW 80.00g [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.]	1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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)] 3. Kielbasa krakowska RW 120.00g [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 bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g 2. Otręby owsiane S (pszenica, jęczmień) 20.00g

Dzień: 8 - Piątek, 2026-09-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Ser żółty Gouda RW 120.00g [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. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	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. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1% 4. kotlet z ryby duszony rw 80.00g składniki: mintaj mrożony (ryba) 71%, jaja kurze całe (jaja) 7%, bułka tarta (pszenica) 7%, olej rzepakowy uniwersalny 7%, bułka pszenna wrocławska rw 7% [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 5. Surówka z selera i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: seler korzeniowy 61%, jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 17% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 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. Szyunka z indyka RW 120.00g [składniki: mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 9 - Sobota, 2026-09-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka chłopska RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	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 ziółowy, 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. Kasza jęczmienna gotowana RW 250.00g składniki: woda wodociągowa 58%, kasza jęczmienna perłowa 40%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Salata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: sałata 76%, musztarda (gorczyca) 10%, oliwa z oliwek 8%, ocet jabłkowym 6% 3%, cukier 2% 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 18%	1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-09-27

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 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. Kiełbasa rolada schabowa RW 50.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczkowy, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory e451i, e450iii, substancja zagęszczająca e407, glukoza, łbionnik 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. 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 muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], sól biała 1% 3. Kasza gryczana gotowana RW 250.00g składniki: kasza gryczana 50%, woda wodociągowa 48%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: kapusta pekińska 62%, jabłko 12%, marchew 11%, olej rzepakowy uniwersalny 6%, cebula 4%, musztarda (gorczyca) 3%, kwasek cytrynowy rw 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, 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 , łbionnik 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	852.4	721	591.5	148.4	2313.5	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3575.8	3037.6	2478.5	624.1	9716.1	117
Białko [g]	10%	42.46	39.1	39.2	26.5	8.9	113.9	267
Tłuszcz [g]	10%	76.97	33.3	16.6	25.5	4.6	80.2	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.8	1.9	8.5	2.3	33.7	1576
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.5	1.9	1.1	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.5	0.3	0.1	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	23.1	162	14.4	199.5	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	104.33	109.63	67.42	18.51	299.91	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	34.78	9.69	2.65	7.65	54.79	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	10.7	12.26	7.24	1.89	32.11	285
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.58
Sód [mg]	10%	1500	1235.29	283.8	2227.11	68.97	3815.19	254
Potas [mg]	10%	3500	843.14	2124.65	150.34	321.3	3439.45	98
Wapń [mg]	10%	875	886.05	85.82	37.88	185.4	1195.16	136
Fosfor [mg]	10%	580	47.53	359.26	108.39	265.23	780.43	135
Magnez [mg]	10%	303.75	61.41	141.9	13.38	60.3	276.99	91
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.23	5	1.36	1.15	8.74	135
Witamina A [µg]	25%	282.5	25.95	796.17	106.8	0	928.92	329
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.1	1.44	0.05	2.27	23
witamina E [mg]	30%	4.5	1.02	3.14	0.34	0.04	4.55	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.09	0.57	0.04	0.04	0.76	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.18	0.43	0.25	0.22	1.09	218
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.44	6.58	0.15	0.15	8.33	145
Witamina C [mg]	55%	33.75	15.56	39.77	2.88	0	58.22	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.43	0.78	6.18	0.19	9.53	283

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	605.8	750.4	441.2	148.4	1946	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2541.8	3160.4	1860.9	624.1	8187.3	99
Białko [g]	10%	42.46	31.3	36.3	22.2	8.9	99	233
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23	17.5	8.3	4.6	53.6	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	12.8	2.1	3.8	2.3	21.1	990
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.7	0.1	1.1	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3	0	0.1	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	41.1	1.4	14.4	56.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	72.38	118.69	73.38	18.51	282.97	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.98	20.59	11.12	7.65	44.34	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.52	14.06	8.12	1.89	32.61	290
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.66
Sód [mg]	10%	1500	1791.67	682.59	660.15	68.97	3203.4	214
Potas [mg]	10%	3500	183.8	1474.27	154.12	321.3	2133.51	60
Wapń [mg]	10%	875	15.21	81.79	53.9	185.4	336.31	38
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	401.55	32.88	265.23	722.01	125
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	98.26	9.56	60.3	178.24	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	2.99	0.65	1.15	5.46	84
Witamina A [µg]	25%	282.5	86.4	56.64	9.41	0	152.45	54
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.87	0.68	0.05	2.28	24
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	2.91	0.06	0.04	4.63	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.27	0.02	0.04	0.36	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.52	0.04	0.22	0.88	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	13.47	0.15	0.15	14.86	259
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	31.65	5.64	0	89.14	265
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.97	1.89	1.83	0.19	8	238

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	514.9	668.1	480	148.4	1811.6	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2165.6	2804.1	2015.5	624.1	7609.4	92
Białko [g]	10%	42.46	30.8	35.9	21.3	8.9	97.2	229
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.5	24.6	16.4	4.6	61.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.3	10.3	9.3	2.3	27.4	1281
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.9	0	1.1	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0.1	0.1	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	143.5	0	14.4	157.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.45	80.3	65.57	18.51	230.85	84
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.32	9.71	3.68	7.65	24.36	45
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.24	9.46	8	1.89	26.61	236
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.17
Sód [mg]	10%	1500	2437.26	523.02	855.42	68.97	3884.69	259
Potas [mg]	10%	3500	90.49	1739.45	227.65	321.3	2378.9	69
Wapń [mg]	10%	875	16.73	86.04	376.73	185.4	664.91	76
Fosfor [mg]	10%	580	16.59	480.9	18.93	265.23	781.66	135
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	110.45	9.6	60.3	188.34	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.37	4.08	0.71	1.15	6.32	98
Witamina A [μg]	25%	282.5	4.8	63.51	15.75	0	84.06	30
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.16	0.67	0.05	2.57	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	1.49	0.74	0.04	2.36	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.4	0.04	0.04	0.52	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.51	0.04	0.22	0.8	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	8.73	0.71	0.15	9.74	170
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	38.1	9.45	0	50.43	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.77	1.45	2.37	0.19	9.71	288

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	535.6	927	691.5	97.2	2251.4	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2253	3892.8	2893.9	409	9448.8	114
Białko [g]	10%	42.46	30.8	34.6	37.6	6.9	110.1	260
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.5	31.5	32.8	3.2	83.1	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.3	10.2	20.6	1.9	38.2	1787
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.6	0	1	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.1	0	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.2	0	12.9	64.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	72.04	134.15	65.31	10.04	281.56	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.72	25.85	3.59	6.8	43.97	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.2	15.92	7.87	0	32	285
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	22.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.5
Sód [mg]	10%	1500	2442.49	920.89	1233.06	102.06	4698.51	313
Potas [mg]	10%	3500	106.49	1937.63	215.59	324	2583.73	73
Wapń [mg]	10%	875	18.85	127.44	878.57	275.4	1300.28	148
Fosfor [mg]	10%	580	8.56	375.72	17.04	197.64	598.97	103
Magnez [mg]	10%	303.75	5.3	107.26	8.79	27.54	148.9	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.1	0.65	0.16	5.5	84
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.72	82.18	14.77	1.35	106.03	37
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.97	0.67	0.04	2.37	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0	2.69	0.71	0.03	3.44	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.62	0.04	0.06	0.75	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.6	0.03	0.33	0.98	195
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	7.5	0.7	0.21	8.52	148
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	49.3	8.86	0.81	63.61	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.78	2.55	3.42	0.28	11.74	348

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	606.6	688.5	535.7	148.4	1979.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2546.9	2887.5	2245.8	624.1	8304.4	101
Białko [g]	10%	42.46	28.7	30.3	22.1	8.9	90.2	213
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.1	26.3	21.9	4.6	75.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.9	6.6	7.1	2.3	23.1	1083
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.8	0	1.1	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.8	0	0.1	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71.9	0	14.4	86.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	76.73	88.37	66.12	18.51	249.75	91
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.74	10.61	2.29	7.65	23.3	42
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.44	11.96	7.26	1.89	28.57	254
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.5
Sód [mg]	10%	1500	2092.63	686.42	1487.22	68.97	4335.26	290
Potas [mg]	10%	3500	90.2	1634.55	36.67	321.3	2082.74	60
Wapń [mg]	10%	875	16.65	87.27	12.41	185.4	301.74	34
Fosfor [mg]	10%	580	16.57	484	5.7	265.23	771.52	133
Magnez [mg]	10%	303.75	7.95	146.29	4.65	60.3	219.19	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	4.13	0.41	1.15	6.07	94
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.8	81.27	2.92	0	89	32
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.87	0.67	0.05	2.27	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	4.63	0.09	0.04	4.85	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.26	0.01	0.04	1.33	267
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.41	0.02	0.22	0.68	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	12.13	0.05	0.15	12.47	217
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	48.76	1.75	0	53.4	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.81	1.9	4.13	0.19	10.83	321

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	447.5	757	549.5	154.9	1909	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1885.4	3172.9	2303.4	652.1	8013.9	97
Białko [g]	10%	42.46	24.2	25.4	15.9	9.8	75.4	178
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.9	31.8	22.3	4.3	68.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.4	7.4	6.9	2.1	21	983
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.4	0	1	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.6	0.2	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.6	0	12.9	97.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.42	96.92	75.4	20.09	261.85	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.61	15.53	5.24	7.07	34.47	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.2	9.37	8.32	1.89	27.8	247
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.1
Sód [mg]	10%	1500	631.66	270.96	1841.1	102.63	2846.37	190
Potas [mg]	10%	3500	106.4	1929.68	184.09	425.7	2645.88	75
Wapń [mg]	10%	875	18.9	94.21	15.29	275.4	403.81	46
Fosfor [mg]	10%	580	8.56	380.45	22.35	329.67	741.04	128
Magnez [mg]	10%	303.75	5.34	113.47	10.14	69.84	198.79	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.59	0.65	1.13	5.97	91
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.72	90.05	86.4	1.35	185.53	66
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.61	0.67	0.04	2.01	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0	2.43	1.62	0.03	4.09	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.67	0.02	0.06	0.77	155
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.46	0.08	0.33	0.87	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	6.83	1.08	0.21	8.24	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	28.41	51.84	0.81	85.7	254
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.75	0.75	5.11	0.28	7.11	211

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	470.8	776.4	561.6	148.4	1957.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1976.8	3267	2352.5	624.1	8220.6	99
Białko [g]	10%	42.46	20.8	34.1	20.6	8.9	84.5	199
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.3	20.6	24.6	4.6	66.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.3	4.3	8.3	2.3	24.3	1141
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.7	0	1.1	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.3	0	0.1	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	100	0	14.4	114.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	63.83	120.72	67.96	18.51	271.03	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1.84	19.69	2.56	7.65	31.75	58
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.33	14.37	7.24	1.89	30.85	274
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.69
Sód [mg]	10%	1500	850.63	919.34	1616.46	68.97	3455.42	231
Potas [mg]	10%	3500	24.32	2343.09	90.49	321.3	2779.22	80
Wapń [mg]	10%	875	370.17	127.81	16.73	185.4	700.13	80
Fosfor [mg]	10%	580	3.79	445.58	16.59	265.23	731.2	127
Magnez [mg]	10%	303.75	3.81	130.19	7.98	60.3	202.29	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.35	5.43	0.37	1.15	7.31	113
Witamina A [µg]	25%	282.5	1.95	53.76	4.8	0	60.51	22
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.84	0.67	0.05	2.24	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	0.83	0.08	0.04	1.02	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.96	0.01	0.04	1.03	207
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.47	0.02	0.22	0.73	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	11.03	0.13	0.15	11.35	198
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	32.26	2.88	0	36.31	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.36	2.55	4.49	0.19	8.63	256

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	694.8	511.2	610	90.7	1906.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2907.9	2147.3	2552.6	381	7989	97
Białko [g]	10%	42.46	37.5	22.2	21	6.1	86.9	204
Tłuszcz [g]	10%	76.97	32.8	15.2	28.8	3.6	80.5	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.6	2.8	13	2.1	38.6	1806
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.2	0	1.1	4.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2	0.2	0.1	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	18.5	0	14.4	32.9	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.26	77.63	70.63	8.46	222.98	81
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.68	22.67	4.79	7.38	38.53	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.94	12.75	8.32	0	29.03	258
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	43.13
Sód [mg]	10%	1500	1233.67	451.75	1832.1	68.4	3585.93	239
Potas [mg]	10%	3500	203.24	1728.7	184.09	219.6	2335.65	66
Wapń [mg]	10%	875	876.33	128.12	15.29	185.4	1205.16	138
Fosfor [mg]	10%	580	15.13	240.15	22.35	133.2	410.85	71
Magnez [mg]	10%	303.75	7.95	96.57	10.14	18	132.67	44
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.58	0.65	0.18	6.01	93
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	41.91	86.4	0	142.11	51
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.08	4.5	0.05	5.31	54
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.73	1.62	0.04	4.08	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.24	0.02	0.04	0.35	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.28	0.08	0.22	0.62	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.14	1.08	0.15	6.06	106
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	25.14	51.84	0	85.26	254
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.42	1.25	5.08	0.19	8.96	265

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	324	948.9	625.5	90.7	1989.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1367.3	3973.7	2619.8	381	8342	101
Białko [g]	10%	42.46	9.2	27.9	32.6	6.1	76	179
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.6	42.7	28	3.6	79	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.2	8.7	17.4	2.1	29.5	1382
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	19.4	0	1.1	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.2	0	0.1	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	77.7	0	14.4	92.1	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.28	118.96	64.18	8.46	256.9	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.47	11.38	2.56	7.38	23.81	44
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.2	11.52	7.24	0	26.98	239
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.82
Sód [mg]	10%	1500	584.86	622.37	1119.66	68.4	2395.3	160
Potas [mg]	10%	3500	106.4	1386.63	90.49	219.6	1803.13	52
Wapń [mg]	10%	875	18.9	90.85	736.73	185.4	1031.89	117
Fosfor [mg]	10%	580	8.56	465.42	16.59	133.2	623.78	107
Magnez [mg]	10%	303.75	5.34	135	7.98	18	166.32	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.89	0.37	0.18	6.03	93
Witamina A [μg]	25%	282.5	7.72	156.58	4.8	0	169.11	60
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0.05	2.03	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0	3.86	0.08	0.04	4	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.73	0.01	0.04	0.81	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.48	0.02	0.22	0.73	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	7.26	0.13	0.15	7.66	133
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	20.38	2.88	0	27.89	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.62	1.72	3.11	0.19	5.98	177

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	473.1	975.9	334.1	68	1851.2	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1989.7	4098.3	1409.8	285.7	7783.7	93
Białko [g]	10%	42.46	24.6	41.9	9.7	4.5	80.9	191
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14	33.8	4.9	2.7	55.5	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.4	5.6	1.2	1.6	13	609
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	14.2	0	0.8	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	6.3	0.2	0	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.2	60.7	0	10.8	249.7	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.42	133.11	66.85	6.34	271.73	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.16	19.2	4.79	5.53	31.7	58
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.88	14.36	8.32	0	29.57	263
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.09
Sód [mg]	10%	1500	1425.62	1151.65	581.1	51.3	3209.68	214
Potas [mg]	10%	3500	66.33	1816.61	184.09	164.7	2231.74	64
Wapń [mg]	10%	875	29.2	130.12	15.29	139.05	313.67	36
Fosfor [mg]	10%	580	101.01	861.1	22.35	99.9	1084.37	186
Magnez [mg]	10%	303.75	8.16	340.93	10.14	13.5	372.73	122
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.31	6.11	0.65	0.13	8.22	126
Witamina A [µg]	25%	282.5	112.2	51.79	86.4	0	250.39	89
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	0.52	0.67	0.04	2.76	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	3.83	1.62	0.03	5.77	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.52	0.02	0.03	1.61	324
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.47	0.08	0.16	0.97	195
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.02	10.9	1.08	0.11	12.13	212
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	31.07	51.84	0	82.91	246
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.96	3.19	1.61	0.14	8.02	238

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1991.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8361.5	101
Białko [g]	10%	42.46	91.4	215
Tłuszcz [g]	10%	76.97	70.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	27	1264
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	115.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	262.95	96
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	35.1	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	29.61	263
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	49
Sód [mg]	10%	1500	3542.97	236
Potas [mg]	10%	3500	2441.39	70
Wapń [mg]	10%	875	745.31	85
Fosfor [mg]	10%	580	724.58	125
Magnez [mg]	10%	303.75	208.45	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.56	101
Witamina A [µg]	25%	282.5	216.81	77
Witamina D [µg]	10%	10	2.61	27
witamina E [mg]	30%	4.5	3.88	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.83	167
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.84	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.94	173
Witamina C [mg]	55%	33.75	63.29	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.85	263