
Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 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% łaciaste 95%, cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] - Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] - Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Drożdżówka z owocami 105.00g - Pomidor 80.00g [składniki: pomidor] - 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 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.] - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 80.00g składniki: sałata 76%, musztarda (gorczyca) 10%, oliwa z oliwek 8%, ocet jabłkowym 6% 3%, cukier 2% - Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	- Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] - Kiełbasa 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.] Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 100% - Ogórek kwaszony 80.00g - 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. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [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. 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.] 5. Pomidor 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 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. 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 300.00g składniki: makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, woda wodociągowa 40% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 90.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Twaróg z jogurtem RW 100.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica (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] 4. Pomidor 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: 3 - Niedziela, 2026-09-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% - Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] - 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.] - Ogórek kwaszony 80.00g	Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: woda wodociągowa 59%, makaron bezjeczny (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 - Udko z kurczaka pieczone rw 130.00g 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 - Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: ziemniaki średnie 100% - Kalafior gotowany z masłem IŻŻ (mleko, pszenica) 150.00g - Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, cukier 3%	- Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] - Szynka chłopska RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] - Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] - Pomidor 80.00g - Salata 20.00g	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. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory e451i, e450iii, substancja zagęszczająca e407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz e316, barwnik: e160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości gorczyca.] 5. Pomidor 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]	1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 300.00g 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, mięsa i warzyw diety RW 300.00g składniki: makaron pszenny bezglutenowy rw 25% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], marchew 25%, wieprzowina łopatką 15%, seler korzeniowy 13%, woda wodociągowa 7%, fasolka szparagowa mrożona 5%, groszek konserwowy zielony rw 4% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], pomidory krojone rw 4% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], olej rzepakowy uniwersalny 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] 3. Sos beszamelowy RW 50.00g składniki: mleko 2% tłuste 79%, mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 13%, masło śmietankowe (mleko) 7%, gałka muszkatołowa 1% 4. Surówka z pomidora RW 100.00g składniki: pomidor 100% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (mleko) 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 4. Pomidor 80.00g 5. Sałata lodowa rw 50.00g 6. 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: 5 - Wtorek, 2026-09-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, kasza jaglana 13% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. 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. Pomidor 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 diety RW 300.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 23%, wieprzowina łopatką 15%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, pomidory krojone rw 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], olej rzepakowy uniwersalny 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, 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 ziółowy 2. Ryż z jabłkami i jogurtem RW 350.00g 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 z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy, wzmacniacz smaku: e621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: e450, e451, substancja zagęszczająca: e407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: e301, e316, substancja konserwująca: e250.] 4. Sałata lodowa rw 50.00g 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 100.00g [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 diety RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 39%, ziemniaki średnie 38%, marchew 8%, makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 6%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, 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 czarny mielony, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie całe 2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: wieprzowina łopatka 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. Marchewka z groszkiem gotowana rw 100.00g składniki: marchew 86%, groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, sól biała 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kielbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, 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.] 4. Ogórek kwaszony 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: 7 - Czwartek, 2026-09-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki jęczmienne na mleku RW 400.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki jęczmienne 13% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Szynka z tłuszczkiem RW 80.00g [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 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), cykorii]	1. Zupa Barszcz biały RW 300.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 31%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kiełbasa 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 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. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: fasolka szparagowa mrożona 91%, bułka tarta rw 5% [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], masło ekstra (mleko) 5%, sól biała 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kiełbasa 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. Pomidor 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: 8 - Piątek, 2026-09-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 87%, woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], cukier 2% - Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] Drożdżówka z owocami 90.00g - Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] - Pomidor 80.00g	- 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 kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: mintaj mrożony (ryba) 71%, jaja kurze café (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.] - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 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% - Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	- Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] - 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 plesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] - Salata 50.00g - 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: 9 - Sobota, 2026-09-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, ryż biały 13% 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. Szyńka chłopska RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Pomidor 80.00g 6. 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 łopatką 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 80.00g składniki: sałata 76%, musztarda (gorczyca) 10%, oliwa z oliwek 8%, ocet jabłkowym 6% 3%, cukier 2% 6. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Twaróg wiejski półtłusty Piątka (mleko) 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 4. Pomidor 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. 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. 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 zabelana RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 28%, kalafior mrożony 10%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, jogurt naturalny nadbuchański 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. sos warzywny rw 150.00g składniki: marchew 19%, seler korzeniowy 19%, fasolka szparagowa mrożona 19%, kalafior mrożony 19%, por 15%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4% 4. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 5. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: szpinak mrożony 93%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, czosnek 1% 6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, cukier 3%	1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% 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. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 5. Sałata 30.00g	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	1025.1	745.9	535	68	2374.2	120
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	4313.2	3143.8	2239.5	285.7	9982.3	120
Białko [g]	10%	42.46	41.8	39	21.2	4.5	106.8	252
Tłuszcz [g]	10%	76.97	33	16.8	26.4	2.7	79	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	18.7	1.9	8.2	1.6	30.5	1425
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.7	1.9	0.8	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.5	0.3	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	23.1	162	10.8	195.9	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	142.34	115.08	54.27	6.34	318.05	116
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	64.75	16.37	5.84	5.53	92.51	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.69	11.02	2.79	0	18.51	165
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.56
Sód [mg]	10%	1500	969.96	266.22	1764.18	51.3	3051.67	204
Potas [mg]	10%	3500	640.08	2034.23	131.71	164.7	2970.73	85
Wapń [mg]	10%	875	585.8	83.79	39.99	139.05	848.65	98
Fosfor [mg]	10%	580	32.4	359.22	111.27	99.9	602.8	104
Magnez [mg]	10%	303.75	53.46	144.65	38.54	13.5	250.15	83
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.64	4.8	1.5	0.13	7.08	109
Witamina A [μg]	25%	282.5	12.14	750.58	112.19	0	874.93	310
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.1	1.44	0.04	2.26	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	2.87	0.25	0.03	3.49	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.55	0.03	0.03	0.67	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.15	0.4	0.24	0.16	0.97	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.76	6.44	0.16	0.11	7.49	130
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.28	35.84	1.44	0	44.57	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.69	0.73	4.9	0.14	7.62	227

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	750.2	1072.2	358.3	68	2248.9	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3151.3	4528.5	1509.5	285.7	9475.2	113
Białko [g]	10%	42.46	37.8	42.6	18	4.5	103	243
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.2	18.3	9.6	2.7	58.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	15.3	2.1	3.6	1.6	22.7	1063
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	5.1	0	0.8	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	4.7	0	0	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	41.1	0	10.8	70.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	88.04	190.04	51.39	6.34	335.83	123
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.27	21.92	11.17	5.53	57.9	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.9	11.63	3.05	0	18.59	165
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.9
Sód [mg]	10%	1500	1594.96	1069.39	346.17	51.3	3061.83	203
Potas [mg]	10%	3500	575.03	1652.72	203.62	164.7	2596.08	74
Wapń [mg]	10%	875	299.2	112.86	12.36	139.05	563.48	64
Fosfor [mg]	10%	580	249.85	496.58	15.15	99.9	861.5	149
Magnez [mg]	10%	303.75	42.47	145.13	7.94	13.5	209.05	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.13	4.96	0.58	0.13	6.81	105
Witamina A [µg]	25%	282.5	15.75	66.6	13.8	0	96.15	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0	0.67	0.04	1.43	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	3.63	0.68	0.03	5.19	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.5	0.04	0.03	0.73	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.37	0.02	0.16	0.98	197
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.15	13.13	0.68	0.11	15.08	262
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.45	35.29	8.27	0	53.02	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.43	2.97	0.96	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	598	749.7	525.3	68	1941.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2509.3	3149.6	2207.2	285.7	8151.9	98
Białko [g]	10%	42.46	15.1	38.3	20.8	4.5	78.8	186
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.1	25.5	18.6	2.7	71.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	10.5	9.1	1.6	28	1312
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.3	0	0.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.9	0.1	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	151	0	10.8	161.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.9	96.56	70.97	6.34	255.79	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.96	18.31	4.22	5.53	35.03	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4	9.98	4.76	0	18.74	167
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.69
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.96
Sód [mg]	10%	1500	2242.53	544.65	751.68	51.3	3590.17	239
Potas [mg]	10%	3500	71.86	1954.79	227.16	164.7	2418.51	69
Wapń [mg]	10%	875	18.84	88.38	370.8	139.05	617.08	70
Fosfor [mg]	10%	580	19.47	522.79	18.9	99.9	661.07	113
Magnez [mg]	10%	303.75	33.14	122.59	7.38	13.5	176.62	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.51	4.34	0.48	0.13	5.48	84
Witamina A [µg]	25%	282.5	10.2	68.14	15.75	0	94.09	34
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.21	0.67	0.04	2.6	26
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1.5	0.74	0.03	2.28	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.44	0.04	0.03	0.53	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.55	0.04	0.16	0.77	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	9.57	0.71	0.11	10.54	183
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.44	40.88	9.45	0	51.77	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.22	1.51	2.08	0.14	8.97	266

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	607.6	751	344.3	68	1771.1	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2555.9	3154.1	1450.8	285.7	7446.7	89
Białko [g]	10%	42.46	31.3	26.6	20	4.5	82.7	195
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.3	25.1	8.6	2.7	55.8	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.9	6.1	3.1	1.6	17.8	834
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	8.4	0	0.8	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.1	3.2	0.1	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	29.1	0	10.8	59	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	79.67	111.02	48.16	6.34	245.22	90
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.24	27.21	11.45	5.53	64.45	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.18	12.87	3.43	0	21.49	191
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.43
Sód [mg]	10%	1500	1626.28	769.21	319.41	51.3	2766.21	183
Potas [mg]	10%	3500	659	1449.42	263.92	164.7	2537.05	73
Wapń [mg]	10%	875	315.49	100.25	23.16	139.05	577.96	66
Fosfor [mg]	10%	580	356.64	249.36	24.6	99.9	730.51	125
Magnez [mg]	10%	303.75	77.16	81.41	11.99	13.5	184.08	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.04	3.08	0.89	0.13	6.16	95
Witamina A [µg]	25%	282.5	15.78	63.09	18.67	0	97.56	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.28	0.67	0.04	1.72	17
witamina E [mg]	30%	4.5	1.25	3.46	0.83	0.03	5.58	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.24	0.46	0.05	0.03	0.81	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.45	0.34	0.06	0.16	1.03	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.16	4.62	0.77	0.11	6.67	115
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.47	37.85	11.2	0	58.53	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.51	2.13	0.88	0.14	6.91	205

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	851.6	812.8	509.9	68	2242.4	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3584.7	3426.5	2139.5	285.7	9436.5	113
Białko [g]	10%	42.46	36.1	19.1	18.2	4.5	78.1	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.5	19.1	20.5	2.7	67.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.8	4.7	5.9	1.6	21.1	988
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	8.8	0	0.8	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.8	3.2	0	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	33.6	0	10.8	69.4	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	122.11	145.16	64.74	6.34	338.37	124
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.71	42.62	7.07	5.53	78.95	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.63	8.39	3.66	0	17.69	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.02
Sód [mg]	10%	1500	1561	239.89	1161.27	51.3	3013.47	200
Potas [mg]	10%	3500	748.85	1074.84	60.88	164.7	2049.28	59
Wapń [mg]	10%	875	391.48	138.3	16.68	139.05	685.52	79
Fosfor [mg]	10%	580	398.65	350.98	9.48	99.9	859.02	149
Magnez [mg]	10%	303.75	93.35	66.74	6.23	13.5	179.83	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.19	2.7	0.53	0.13	6.57	101
Witamina A [µg]	25%	282.5	16.4	48	4.87	0	69.27	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.53	0.67	0.04	1.98	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.89	2.49	0.15	0.03	3.57	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.45	0.42	0.01	0.03	0.93	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.7	0.34	0.03	0.16	1.25	251
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.01	3.85	0.09	0.11	6.08	106
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.84	14.73	2.92	0	27.5	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.33	0.66	3.22	0.14	7.53	224

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	641.8	739.2	487.3	68	1936.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2705.3	3096.7	2041.1	285.7	8129.1	97
Białko [g]	10%	42.46	29.1	23	12.4	4.5	69.2	163
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.5	32.2	22.8	2.7	73.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7	6.2	6.6	1.6	21.5	1006
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	15.2	0	0.8	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	5	0	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	10.8	87.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	99.37	94.09	59.4	6.34	259.23	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	49.95	17.63	6.29	5.53	79.41	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.03	9.66	2.79	0	18.48	165
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.73
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.32
Sód [mg]	10%	1500	481.82	306.27	2096.73	51.3	2936.13	195
Potas [mg]	10%	3500	288.83	1810.15	71.86	164.7	2335.54	67
Wapń [mg]	10%	875	17.19	75.42	18.84	139.05	250.51	29
Fosfor [mg]	10%	580	29.52	357.16	19.47	99.9	506.05	87
Magnez [mg]	10%	303.75	11.02	108.75	33.14	13.5	166.42	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.67	3.7	0.51	0.13	5.01	77
Witamina A [μg]	25%	282.5	31.38	36.81	10.2	0	78.39	28
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.87	3.46	0	0.03	4.37	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.66	0	0.03	0.76	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.41	0.01	0.16	0.63	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.76	6.62	0.13	0.11	7.63	132
Witamina C [mg]	55%	33.75	18.82	22.08	1.44	0	42.35	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.33	0.85	5.82	0.14	7.34	218

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	568.7	612.2	433.6	68	1682.6	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2397.4	2575.7	1814.3	285.7	7073.3	85
Białko [g]	10%	42.46	20.4	32.1	14.4	4.5	71.6	169
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.9	17	21.6	2.7	54.3	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	7.2	6.9	1.6	20.8	974
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	6.7	0	0.8	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	1.4	0	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	114.5	0	10.8	150.3	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	96.4	87.55	46.59	6.34	236.9	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.97	19.83	7.58	5.53	54.93	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.38	9.94	2.8	0	20.13	179
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.54
Sód [mg]	10%	1500	727.9	662.57	1142.01	51.3	2583.79	172
Potas [mg]	10%	3500	686.75	2054.34	203.62	164.7	3109.42	90
Wapń [mg]	10%	875	405.88	136.99	12.36	139.05	694.29	79
Fosfor [mg]	10%	580	437.14	471.86	15.15	99.9	1024.07	176
Magnez [mg]	10%	303.75	86.84	128.17	7.94	13.5	236.46	78
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.57	4.48	0.58	0.13	7.78	120
Witamina A [μg]	25%	282.5	7.47	52.84	13.8	0	74.11	27
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.88	0.67	0.04	2.34	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	1.02	0.68	0.03	2.15	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	1.12	0.04	0.03	1.35	271
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.5	0.02	0.16	1.26	253
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.52	11.53	0.68	0.11	13.84	241
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.48	31.7	8.27	0	44.47	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.02	1.84	3.17	0.14	6.45	192

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	851.3	581	496.8	68	1997.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3576.1	2442	2091.9	285.7	8395.9	100
Białko [g]	10%	42.46	39.6	24.8	18.3	4.5	87.4	206
Tłuszcz [g]	10%	76.97	32.2	16.8	14	2.7	65.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	18.1	2.9	6.9	1.6	29.6	1387
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4	0	0.8	4.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.4	0	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	23.1	0	10.8	33.9	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	102.27	88.89	76.44	6.34	273.96	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	28.47	32.3	6.96	5.53	73.28	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.29	12.87	4.27	0	20.43	181
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.3
Sód [mg]	10%	1500	998.27	476.88	1342.17	51.3	2868.63	191
Potas [mg]	10%	3500	203.15	1732.89	60.88	164.7	2161.62	63
Wapń [mg]	10%	875	583.09	128.7	16.68	139.05	867.53	100
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	244.88	9.48	99.9	369.38	64
Magnez [mg]	10%	303.75	5.97	97.09	6.23	13.5	122.8	40
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	4.62	0.53	0.13	5.68	87
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	41.91	4.87	0	60.58	22
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.1	0.67	0.04	1.49	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2	0.15	0.03	2.87	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.25	0.01	0.03	0.34	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.29	0.03	0.16	0.52	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.15	0.09	0.11	5.04	88
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	25.14	2.92	0	36.35	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.77	1.32	3.72	0.14	7.17	212

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	819.6	1057.9	458.8	68	2404.4	120
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3462.3	4429.6	1935.2	285.7	10113	120
Białko [g]	10%	42.46	23.5	29.2	22.4	4.5	79.7	188
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.5	49.2	10	2.7	75.5	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	9.1	3.2	1.6	18.9	888
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	22.9	0	0.8	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	8.4	0	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	77.7	0	10.8	113.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	154.93	129.73	71.61	6.34	362.62	132
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	50.32	18.01	11.74	5.53	85.62	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.05	10.51	4.14	0	22.71	202
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.66
Sód [mg]	10%	1500	582.12	612.53	477.99	51.3	1723.95	115
Potas [mg]	10%	3500	1336.14	1309.11	203.62	164.7	3013.58	86
Wapń [mg]	10%	875	395.39	86.92	12.36	139.05	633.73	72
Fosfor [mg]	10%	580	380.63	460.4	15.15	99.9	956.1	165
Magnez [mg]	10%	303.75	102.89	131.53	7.94	13.5	255.88	84
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.7	4.76	0.58	0.13	7.18	110
Witamina A [µg]	25%	282.5	28.55	130.89	13.8	0	173.24	61
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.62	0.67	0.04	2.07	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.31	5.18	0.68	0.03	7.21	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.22	0.72	0.04	0.03	1.02	205
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.69	0.46	0.02	0.16	1.35	270
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.11	7.23	0.68	0.11	10.13	177
Witamina C [mg]	55%	33.75	17.13	17.25	8.27	0	42.66	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	1.7	1.32	0.14	4.3	127

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	503.2	789.2	345.5	68	1706	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2117.3	3308.7	1458.6	285.7	7170.5	85
Białko [g]	10%	42.46	23.2	35.5	7.7	4.5	71.1	168
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.8	30.4	6.3	2.7	55.3	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	5	1	1.6	11.9	556
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	12.8	0	0.8	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	5.2	0	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.2	60.7	0	10.8	249.7	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.57	100.79	66.02	6.34	241.73	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.98	23.65	6.58	5.53	42.76	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.28	15.05	3.65	0	21.99	196
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.02
Sód [mg]	10%	1500	1279.31	1184.45	433.71	51.3	2948.78	196
Potas [mg]	10%	3500	66.41	2521.47	36.76	164.7	2789.36	80
Wapń [mg]	10%	875	29.15	200.23	12.36	139.05	380.79	43
Fosfor [mg]	10%	580	101.01	493.77	5.7	99.9	700.39	120
Magnez [mg]	10%	303.75	8.12	189.84	4.61	13.5	216.09	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.31	7.21	0.41	0.13	9.07	139
Witamina A [µg]	25%	282.5	112.2	118.54	2.92	0	233.66	83
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	0.52	0.67	0.04	2.76	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	5.47	0.09	0.03	5.88	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.27	0.01	0.03	1.35	271
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.64	0.02	0.16	1.08	218
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.02	12.23	0.05	0.11	12.43	217
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	71.12	1.75	0	72.88	216
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.55	3.29	1.2	0.14	7.37	219

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2030.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8537.4	102
Białko [g]	10%	42.46	82.8	195
Tłuszcz [g]	10%	76.97	65.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22.3	1043
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	119.1	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	286.77	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	66.48	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	19.88	177
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	51
Sód [mg]	10%	1500	2854.46	190
Potas [mg]	10%	3500	2598.12	75
Wapń [mg]	10%	875	611.95	70
Fosfor [mg]	10%	580	727.09	125
Magnez [mg]	10%	303.75	199.74	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.68	103
Witamina A [µg]	25%	282.5	185.2	66
Witamina D [µg]	10%	10	2.06	20
witamina E [mg]	30%	4.5	4.26	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.85	171
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.98	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.49	165
Witamina C [mg]	55%	33.75	47.41	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.13	212