

Plan żywieniowy: Dieta bezmleczna 28.09-07.10.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-09-28
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 - Poniedziałek, 2026-09-28

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 135.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] - Szynka chłopska RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] - Pomidor 80.00g [składniki: pomidor] - Salata 10.00g	- Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 37%, kasza jęczmienna perłowa 8%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, pieprz ziółowy, przyprawa jarzynowa sucha rw, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], koper ogrodowy, sól biała - Forsmak RW 300.00g składniki: wieprzowina łopatka 32%, ogórek kwaszony 32%, papryka czerwona 16%, kielbasa podlaska rw 10% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. błonnik pszenny, sól, stabilizator: e451i, e450i, e452i, substancja zagęszczająca e407, emulgatory: e471, e472c, przeciwutleniacz e316, wzmacniacz smaku e621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości e525, barwnik e160b, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], cebula 10% - makaron gotowany rw 250.00g składniki: makaron bezjęczny (mąka pszenna) 60%, woda wodociągowa 40% - Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 18%	- Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] - Pasztet wiejski RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku e621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca e412, białko sojowe, substancja konserwująca e250.] - Ogórek kwaszony 80.00g - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	Hummus klasyczny Go Vege (soja, pszenica, orzechy, sezam, gorczyca) 113.00g [składniki: ciecierzycza gotowana 50%, (ciecierzyca, woda), woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 10%, ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-09-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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. Szyńska prasowana RW 120.00g [składniki: woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizator e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Pomidor 80.00g [składniki: pomidor] 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 koperkowa z ryżem bez laktozy 2016 400.00g składniki: porcja rosółowa z kurczaka 17%, marchew 17%, ryż biały 16%, napój sojowy oryginalny alpro 10% [składniki: woda, obłuszczone ziarno soi (8 %), cukier, regulatory kwasowości (fosforany potasu), wapń, sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), jod, witaminy: b2, b12, d2], pietruszka korzeń 9%, seler korzeniowy 9%, por 9%, koper ogrodowy 9%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: wieprzowina łopatką 83%, jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z selera i jabłka z majonezem RW 150.00g składniki: seler korzeniowy 67%, jabłko 18%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 10% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białko mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], majonez dekoracyjny rw 5% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).] 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	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.] 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 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. Sałata lodowa rw 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	1. Jabłko 180.00g 2. Sucharki pszenne RW 50.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)]

Dzień: 3 - Środa, 2026-09-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 2. 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.] 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 120.00g [składniki: mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Pomidor 80.00g	1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 36%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kalafior mrożony 5%, fasolka szparagowa mrożona 5%, groszek konserwowy zielony i soczysty pudliszki 4%, koper ogrodowy, 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 ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie całe 2. Bigos z kiszanej kapusty RW 300.00g składniki: kapusta kwaszona 66%, wieprzowina łopatką 13%, koncentrat pomidorowy 30% rw 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], kielbasa boczek wędzony rw 2% [składniki: boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], cebula 2%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, smalec 2%, słonina 2%, kielbasa podlaska rw 2% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego, błonnik pszenny, sól, stabilizator: e451i, e450i, e452i, substancja zagęszczająca e407, emulgatory: e471, e472c, przeciwutleniacz e316, wzmacniacz smaku e621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości e525, barwnik e160b, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], majeranek suszony, przyprawa jarzynowa sucha rw, pieprz czarny mielony, pieprz ziołowy 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. 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 150.00g [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. Szyńka prasowana RW 100.00g [składniki: woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizator e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	1. Chrupki kukurydziane 40.00g 2. Sok owocowy s 200.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-10-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% - Szynka z indyka RW 120.00g [składniki: mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] - 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)] - Ogórek 80.00g	Zupa Brokułowa niezabielana RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 33%, brokuły 13%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, 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, ziele angielskie całe, pieprz ziółowy - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% - 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% Buraczki zasmażane rw 150.00g składniki: burak 93%, mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, 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 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.] - Salata lodowa rw 80.00g - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	- Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g - Dżem brzoskwinowy niskostodzony 40.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-10-02

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 80.00g [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.] - Pomidor 80.00g [składniki: pomidor]	- Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 50%, woda wodociągowa 33%, marchew 8%, 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, majeranek suszony, pieprz ziołowy - Ryż gotowany RW 250.00g składniki: ryż biały 50%, woda wodociągowa 48%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 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.] Sos grecki RW 150.00g składniki: marchew 43%, seler korzeniowy 21%, mąka ziemniaczana rw 14%, por 7%, koncentrat pomidorowy 30% rw 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], olej rzepakowy uniwersalny 7% - Banan 180.00g - 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)] Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 100% - Papryka czerwona 80.00g - Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	pasztet sojowy rw 113.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, białko sojowe 6%, cebula, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, koncentrat pomidorowy, przyprawy (gorczyca), błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-10-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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.] 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. Baleron gotowany 100.00g 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 37%, kalafior mrożony 13%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, 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 czarny mielony, pieprz ziołowy, ziele angielskie całe 2. Kurczak ze szpiankiem RW 250.00g składniki: szpinak mrożony 50%, mięso z piersi kurczaka bez skóry 45%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, czosnek granulowany (dwutlenek siarki), przyprawa do kurczaka rw [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza] 3. makaron gotowany rw 250.00g składniki: makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, woda wodociągowa 40% 4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	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. 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.] 4. Sałata lodowa rw 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	1. Paluszki z solą BALVITEN 50.00g 2. Jabłko 180.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-10-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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.] 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. Szyńka chłopska RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	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 ziółowy, 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 ziółowy, papryka czerwona mielona słodka, pieprz czarny mielony 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: pomidor 94%, cebula 6% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	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.] 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. Szyńka z piersi kurczaka 100.00g 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	1. Humus 113.00g składniki: fasola biała nasiona suche 82%, masło ekstra (mleko) 17%, pieprz ziółowy 1%

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-10-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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.] 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 80.00g [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. Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 100% 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 2016 400.00g składniki: ziemniaki średnie 63%, burak 22%, marchew 9%, por 3%, cytryna 2%, koper ogrodowy, pieprz czarny mielony 2. Łazanki z kapusta i pieczarkami rw 300.00g składniki: kapusta kwaszona 71%, makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 23%, cebula 4%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, sól biała, liść laurowy, pieprz czarny mielony 3. Banan 180.00g 4. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: burak 93%, mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	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.] 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 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 bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	1. Sucharki pszenne RW 40.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-10-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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. Łopatką pieczoną RW 120.00g [składniki: łopatką wieprzową b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory e451i, e450iii, substancja zagęszczająca e407, e415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz e316, barwnik e160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] 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), cykorii]	1. Zupa Meksykańska RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 34%, woda wodociągowa 20%, wieprzowina łopatką 14%, marchew 7%, fasola czerwona konserwowa dawtona 5%, pomidory krojone rw 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], seler korzeniowy 5%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, cebula 3%, kukurydza konserwowa rw 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], 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. 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. Kasza gryczana gotowana RW 250.00g składniki: kasza gryczana 50%, woda wodociągowa 48%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 4. Surówka z selera i jabłka z majonezem RW 150.00g składniki: seler korzeniowy 67%, jabłko 18%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 10% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], majonez dekoracyjny rw 5% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).] 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru 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. 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. Pomidor 80.00g [składniki: pomidor] 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	1. Humus 2016 113.00g składniki: ciecierzycy 75%, czosnek 7%, cytryna 7%, oliwa z oliwek 4%, sezam kresto 4%, kumin kmin rzymski 1% 2. Paluszki z solą BALVITEN 40.00g

Dzień: 10 - Środa, 2026-10-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 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. Cebularz Mister RW 105.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] 4. Szyńska prasowana RW 120.00g [składniki: woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizator e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca azotyn sodu] 5. Rzodkiewka 50.00g [składniki: rzodkiewka]	1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 36%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kalafior mrożony 5%, fasolka szparagowa mrożona 5%, groszek konserwowy zielony i soczysty pudliszki 4%, koper ogrodowy, 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, 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. fasolka gotowana z bułką tart. i margaryną roślinną rw 150.00g składniki: fasolka szparagowa mrożona 85%, bułka tarta rw 10% [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], margaryna zwyczajna rw 5% [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)]	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.] 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 rolada schabowa RW 100.00g [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.] 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. Wafle ryżowe Sante 50.00g [składniki: ryż 100% (brązowy, biały)] 2. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-09-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	354.8	1106	331.4	241	2033.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1498.3	4653.7	1398.9	1000.2	8551.2	103
Białko [g]	10%	42.46	8.1	41.9	8.1	7.1	65.4	154
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.5	32.7	6.4	19.3	65	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	9.3	1	1.9	13.3	625
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.9	0	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	0	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.7	0	0	62.7	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	67.58	166.53	62.11	9.66	305.9	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.76	12.05	1.82	0.5	21.14	38
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.4	11.58	3.64	0	18.62	165
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.3
Sód [mg]	10%	1500	435.87	1310.75	938.76	333.57	3018.97	201
Potas [mg]	10%	3500	12.64	1544.84	71.77	0	1629.26	46
Wapń [mg]	10%	875	8.04	100.08	18.89	0	127.03	14
Fosfor [mg]	10%	580	1.92	473.88	19.47	0	495.28	85
Magnez [mg]	10%	303.75	2.99	150.96	33.18	0	187.14	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.28	5.34	0.51	0	6.14	94
Witamina A [µg]	25%	282.5	0.97	87.61	10.2	0	98.79	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.6	0.67	0	1.95	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.03	2.12	0	0	2.15	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.87	0	0	0.88	176
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.5	0.01	0	0.52	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.02	7.61	0.13	0	7.77	135
Witamina C [mg]	55%	33.75	0.58	46.9	1.44	0	48.93	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.21	3.64	2.6	0.92	7.54	224

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-09-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	546.5	904.9	579	251.8	2282.4	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2299.2	3804.1	2428.6	1065.4	9597.5	116
Białko [g]	10%	42.46	28.6	43	15	6	92.8	218
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	26.8	24.2	2.3	70.7	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.5	7.4	6.7	0.2	21	984
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.7	0	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2	0	0.1	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	0	0	81	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.8	131.06	77.35	53.8	333.02	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.61	21.24	2.92	22.01	53.79	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.47	16.63	4.27	4.36	28.75	256
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.68
Sód [mg]	10%	1500	2294.08	292.08	1738.14	183.24	4507.55	300
Potas [mg]	10%	3500	0.29	2025.47	60.79	217.08	2303.64	66
Wapń [mg]	10%	875	5.8	194.89	16.73	6.48	223.91	26
Fosfor [mg]	10%	580	0.01	504.07	9.48	14.58	528.15	92
Magnez [mg]	10%	303.75	2.15	118.99	6.27	4.86	132.28	44
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.22	5.34	0.54	0.48	6.59	100
Witamina A [μg]	25%	282.5	0	1016.72	4.87	12.41	1034.01	366
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.93	0.67	0	2.28	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1.9	0.15	0.61	2.67	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.8	0.01	0.04	0.87	175
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.56	0.03	0.03	0.64	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0	7.46	0.09	0.26	7.81	137
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	34.68	2.92	7.45	45.06	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.37	0.81	4.82	0.5	11.26	335

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-09-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	393	627.6	536.4	205	1762.2	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1659.6	2630.7	2257.3	868.3	7416.1	89
Białko [g]	10%	42.46	8.9	19	26.2	3.3	57.6	136
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.8	24.6	16.1	1.2	48.8	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	8.9	5.6	0.1	15.8	741
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.2	0	0.2	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.8	0.2	0.6	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	37.4	0	0	37.4	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	76.15	88.37	74.14	46.4	285.07	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.71	18.37	5.96	16.55	49.61	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.7	11.94	5.08	2.73	24.47	217
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.22
Sód [mg]	10%	1500	483.1	805.47	2026.5	7.92	3323	222
Potas [mg]	10%	3500	203.33	2098.34	184.09	272.15	2757.94	79
Wapń [mg]	10%	875	12.28	119.55	15.29	17.28	164.41	19
Fosfor [mg]	10%	580	15.13	306.68	22.35	91.08	435.26	76
Magnez [mg]	10%	303.75	7.91	110.19	10.14	32.4	160.65	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.81	0.65	1	6.06	94
Witamina A [μg]	25%	282.5	13.8	52.54	86.4	3.45	156.19	56
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.28	0.67	0	1.63	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	0.63	1.62	0.01	2.95	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.56	0.02	0.05	0.68	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.4	0.08	0.02	0.53	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	6.17	1.08	0.22	8.16	142
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	43.19	51.84	2.06	105.38	313
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.34	2.23	5.62	0.02	8.3	247

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-10-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	522.9	570.1	568.3	186.9	1848.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2201	2399.4	2383.6	792.5	7776.6	93
Białko [g]	10%	42.46	20	31.8	18.6	3.1	73.7	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.4	14.7	23.5	0.8	54.6	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	3.2	6.9	0.1	18.6	870
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.4	0	0	4.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1	0.1	0	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.85	82.94	72.73	42.4	275.94	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.59	14.52	2.74	12.74	37.61	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4	10.88	4.65	1.51	21.05	187
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.78
Sód [mg]	10%	1500	1513.89	703.91	1343.22	5.04	3566.07	238
Potas [mg]	10%	3500	90.58	2461.12	96.97	33.84	2682.53	77
Wapń [mg]	10%	875	16.68	127.29	23.21	1.8	168.99	20
Fosfor [mg]	10%	580	16.59	442.93	15.15	3.96	478.64	83
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	140.75	8.7	1.44	158.85	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	5.7	0.73	0.1	6.9	107
Witamina A [μg]	25%	282.5	4.8	80.6	7.8	0.54	93.74	34
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	0.95	0.24	0.12	1.4	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.1	0.02	0	1.15	232
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.43	0.06	0	0.53	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	11.45	0.15	0.15	11.89	207
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	48.36	4.68	0.32	56.24	167
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.2	1.95	3.73	0.01	8.91	263

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-10-02

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	558.9	1202.7	448.6	251.8	2462.1	125
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2347.5	5066.4	1889.4	1039.8	10343.3	125
Białko [g]	10%	42.46	13.8	30	15.3	6	65.2	154
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.7	30	11.9	23.3	86.1	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	2.2	2.5	1.6	12	566
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.4	2.1	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.1	0.6	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	23.1	178.2	0	201.3	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	80.91	210.62	72.54	5.39	369.48	136
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.23	53.02	5.33	0.91	66.5	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.64	15.19	5.08	2.13	26.05	231
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	40.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.36
Sód [mg]	10%	1500	1487.25	379.25	548.3	569.52	2984.33	199
Potas [mg]	10%	3500	0.58	2057.04	249.93	0	2307.56	66
Wapń [mg]	10%	875	5.88	99.18	38.56	0	143.63	16
Fosfor [mg]	10%	580	0.03	382.9	123.33	0	506.28	87
Magnez [mg]	10%	303.75	2.18	142.28	16.08	0	160.56	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.22	4.02	1.74	0	5.99	92
Witamina A [µg]	25%	282.5	0	43.72	198.6	0	242.32	85
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.1	1.51	0	2.3	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0	5.92	1.9	0	7.83	174
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.34	0.05	0	0.4	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.39	0.33	0	0.73	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0	5.07	1.11	0	6.19	107
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	26.23	51.84	0	78.07	232
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.13	1.05	1.52	1.58	7.46	221

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-10-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	618.7	823.3	308.3	264.8	2015.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2595.3	3488.1	1300.9	1119.2	8503.6	102
Białko [g]	10%	42.46	22.7	44.5	7.4	1.1	75.9	180
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.2	4.4	6.1	3.6	39.6	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.4	0.8	1	0	9.3	439
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	9.1	0.6	0	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.4	2.2	0	0.1	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	52.2	58.6	0	0	110.8	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.55	156.44	57.55	58.43	349.98	127
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.45	15.21	2.13	15.71	43.52	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.08	10.54	3.66	3.24	22.54	201
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	70.01
Sód [mg]	10%	1500	1152.63	292.8	405.24	3.24	1853.93	124
Potas [mg]	10%	3500	464.98	1631.2	60.79	217.08	2374.06	68
Wapń [mg]	10%	875	30.54	156.87	16.73	6.48	210.63	24
Fosfor [mg]	10%	580	180.75	520.6	9.48	14.58	725.43	126
Magnez [mg]	10%	303.75	24.5	160.08	6.27	4.86	195.72	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.82	6.41	0.54	0.48	9.27	142
Witamina A [μg]	25%	282.5	86.4	74.24	4.87	12.41	177.94	63
Witamina D [μg]	10%	10	1.17	0	0.67	0	1.85	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.86	2.39	0.15	0.61	5.03	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.43	0.53	0.01	0.04	1.03	207
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.27	0.51	0.03	0.03	0.86	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	3.86	16.06	0.09	0.26	20.27	353
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	44.54	2.92	7.45	106.76	317
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.2	0.81	1.12	0	4.63	137

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-10-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	384.6	592.4	466.2	395.9	1839.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1624.3	2494.6	1968.9	1656.3	7744.2	93
Białko [g]	10%	42.46	8.7	34.4	28.2	18.1	89.5	212
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.8	15.6	8.1	15.8	46.4	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	4.2	1.3	9.6	16.3	764
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.7	0.2	4	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.6	0.4	0.9	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	48.6	43.1	208.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	74.07	82.39	72.43	51.84	280.74	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.59	18.45	5.51	2.36	33.92	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4	7.72	5.08	13.12	29.94	267
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.42
Sód [mg]	10%	1500	477.09	489.68	1318.2	17.44	2302.43	154
Potas [mg]	10%	3500	90.58	1839.14	526.09	997.39	3453.21	99
Wapń [mg]	10%	875	16.68	83.48	22.49	139.03	261.7	31
Fosfor [mg]	10%	580	16.59	471.89	232.95	367.37	1088.81	187
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	107.88	45.24	141.43	302.51	101
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	3.96	1.1	5.78	11.22	173
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.8	55.55	90.9	1.39	152.65	54
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.07	0.67	0.13	2.55	26
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	2.24	1.81	0.47	4.62	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.4	0.09	0.49	1.01	204
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.48	0.2	0.18	0.9	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	9.5	11.02	1.74	22.39	389
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	33.33	51.84	0.83	88.89	264
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.32	1.36	3.66	0.04	5.75	170

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-10-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	617.6	788.6	580	192.1	2178.5	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2591.6	3333.4	2433	814.3	9172.4	110
Białko [g]	10%	42.46	22.6	20.3	15.1	4.4	62.5	147
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25	7.2	24.1	1.4	57.8	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.2	0.9	6.7	0.1	15.1	707
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	2.9	0	0	5.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	2.7	0	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.2	0	0	0	178.2	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.75	169.71	77.41	40.96	365.85	133
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.53	52.45	2.47	18.36	81.82	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.5	18.28	4	1.18	27.98	250
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.6
Sód [mg]	10%	1500	1243.13	778.15	2242.5	144.36	4408.15	295
Potas [mg]	10%	3500	269.45	3024.31	71.77	22.68	3388.23	97
Wapń [mg]	10%	875	35.63	215.89	18.89	4.68	275.1	32
Fosfor [mg]	10%	580	116.13	319.72	19.47	4.32	459.66	79
Magnez [mg]	10%	303.75	13.88	180.85	33.18	1.8	229.72	77
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.67	7.8	0.51	0.1	10.09	156
Witamina A [μg]	25%	282.5	126	540.77	10.2	3.42	680.39	241
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0	0.67	0	2.19	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	1.85	0	0.01	2.83	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.45	0	0	0.53	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.28	0.52	0.01	0.01	0.83	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	5.75	0.13	0.04	6.64	115
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	52.57	1.44	2.05	64.34	191
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.45	2.16	6.22	0.4	11.02	327

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-10-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	467.8	1006.5	519	468.7	2462.2	125
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1965.9	4226	2178.1	1975.5	10345.6	125
Białko [g]	10%	42.46	15.7	45.3	18.8	18.7	98.6	232
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.3	34.4	20.8	13.1	84.8	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.5	8.5	5.9	1.4	20.5	963
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.7	0	3.1	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.2	0	0.5	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.2	0	0	84.2	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.31	137.71	65.53	69.19	338.76	123
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.84	20.8	2.63	8.41	35.69	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.83	17.84	3.28	0.46	25.42	226
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.58
Sód [mg]	10%	1500	2291.89	876.06	1191.48	20.47	4379.92	291
Potas [mg]	10%	3500	90.2	1920.22	0.49	39.84	2050.77	59
Wapń [mg]	10%	875	16.65	116.62	5.93	6.14	145.37	17
Fosfor [mg]	10%	580	16.57	924.14	0.03	13.32	954.09	164
Magnez [mg]	10%	303.75	7.95	335.32	2.22	2.58	348.07	115
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	6.38	0.22	0.19	7.17	110
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.8	25.91	0	5.12	35.83	13
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.76	0.67	0	2.11	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	2.35	0	0.43	2.88	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.6	0	0.01	1.64	328
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.57	0	0	0.6	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	11.32	0	0.05	11.5	200
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	15.54	0	3.07	21.5	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.36	2.43	3.3	0.05	10.94	325

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-10-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	445.6	663.3	544	275.6	1928.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1875.2	2780.9	2290.1	1170.4	8116.8	98
Białko [g]	10%	42.46	27.7	24	26.9	3.6	82.4	194
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.8	25.7	15.9	0.6	57.1	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.6	6.3	4.4	0.1	17.6	825
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.7	0	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	0	76.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	50.4	89.79	75.24	63.72	279.16	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.94	8.03	7.14	0.99	25.11	46
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.19	11.88	4	0	16.08	144
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.52
Sód [mg]	10%	1500	2218.84	398.94	2530.53	6.12	5154.43	344
Potas [mg]	10%	3500	0.29	2084.35	71.86	16.56	2173.07	62
Wapń [mg]	10%	875	5.8	118.52	18.84	1.8	144.97	17
Fosfor [mg]	10%	580	0.01	408.64	19.47	5.76	433.89	74
Magnez [mg]	10%	303.75	2.15	130.2	33.14	1.8	167.31	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.22	4.6	0.51	0.32	5.65	87
Witamina A [µg]	25%	282.5	0	95.85	10.2	0.41	106.47	38
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.93	0.67	0	2.28	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0	2.55	0	0	2.55	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.74	0	0	0.74	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.51	0.01	0.01	0.54	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0	7.34	0.13	0.06	7.54	131
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	37.26	1.44	0.25	38.95	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.16	1.1	7.02	0.01	12.88	381

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2081.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8756.7	105
Białko [g]	10%	42.46	76.4	180
Tłuszcz [g]	10%	76.97	61.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	16	748
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	110.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	318.39	116
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	44.87	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	24.09	214
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	60
Sód [mg]	10%	1500	3549.88	237
Potas [mg]	10%	3500	2512.03	72
Wapń [mg]	10%	875	186.57	22
Fosfor [mg]	10%	580	610.55	105
Magnez [mg]	10%	303.75	204.28	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.51	116
Witamina A [µg]	25%	282.5	277.83	99
Witamina D [µg]	10%	10	2.1	21
witamina E [mg]	30%	4.5	3.49	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.89	180
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.67	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	11.02	192
Witamina C [mg]	55%	33.75	65.41	194
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.87	263