

Plan żywieniowy: Dieta bezmleczna 08-17.10.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-10-08
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 - Czwartek, 2026-10-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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. Szynka z tłuszczkiem RW 120.00g [składniki: mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory e451, e451, substancja zagęszczająca e407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz e316, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości gorczycy.] 4. Sałata 50.00g 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]	1. Zupa Koperkowa niezabielana rw 400.00g składniki: woda wodociągowa 47%, ziemniaki średnie 31%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, koper ogrodowy 4%, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem], przyprawa jarzynowa sucha rw, pieprz czarny mielony, pieprz ziółowy, sól biała, ziele angielskie całe, liść laurowy 2. Fasolka po bretońsku rw 300.00g składniki: fasola biała nasiona suche 67%, woda wodociągowa 20%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, cebula 3%, koncentrat pomidorowy 30% 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, sól biała, majeranek suszony, czosnek 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% 4. Jabłko 200.00g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, 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. Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g 2. Banan 180.00g

Dzień: 2 - Piątek, 2026-10-09

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), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 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.] - Papryka czerwona 80.00g - Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 35.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.]	Zupa Pomidorowa z makaronem niezabielana RW 400.00g składniki: woda wodociągowa 70%, makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 8%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, koncentrat pomidorowy 30% 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 ziółowy, pieprz czarny mielony, ziele angielskie całe, liść laurowy 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% Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: kapusta pekińska 62%, jabłko 12%, marchew 11%, olej rzepakowy uniwersalny 6%, cebula 4%, musztarda (gorczyca) 3%, kwasek cytrynowy rw - 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), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 100% - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% - Ogórek 80.00g	- Paluszki z solą BALVITEN 50.00g - Jabłko 150.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-10-10

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 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] - Pomidor 80.00g	- 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 - wieprzowina w jarzynach rw 250.00g składniki: wieprzowina łopatka 46%, marchew 19%, pietruszka korzeń 10%, woda wodociągowa 10%, fasolka szparagowa mrożona 8%, mąka ziemniaczana rw 4%, olej rzepakowy uniwersalny 4% - makaron gotowany rw 250.00g składniki: makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, woda wodociągowa 40% - Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	- 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)] - 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.] - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% - Salata 5.00g	- Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g - Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-10-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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 50.00g [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. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Rzodkiewka 50.00g [składniki: rzodkiewka] 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Rosół wiejski z makaronem rw 400.00g składniki: woda wodociągowa 44%, kurczak tuszka 25%, makaron bezglutenowy (mąka pszenna) 10%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kapusta biała 5%, cebula 3%, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], koper ogrodowy, przyprawa jarzynowa sucha rw, pieprz czarny mielony, pieprz ziołowy, ziele angielskie całe, liść laurowy 2. Ryż gotowany RW 200.00g składniki: ryż biały 50%, woda wodociągowa 48%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 3. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: udziec kurczaka ze skórą 99%, przyprawa do kurczaka rw 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], pieprz ziołowy, papryka czerwona mielona słodka, pieprz czarny mielony 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)] 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% 5. Pomidor 80.00g [składniki: pomidor]	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: 5 - Poniedziałek, 2026-10-12

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 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. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 35.00g 5. Szynka 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] 6. Pomidor 80.00g	1. Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400.00g składniki: woda wodociągowa 49%, ziemniaki średnie 26%, ogórek kwaszony 10%, marchew 6%, pietruszka korzeń 4%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, 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,], pieprz czarny mielony, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie całe 2. Pulpet drobiowy pieczony RW 100.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 83%, jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8% 3. Surówka z kapusty białej z vinegrett rw 150.00g składniki: kapusta biała 68%, jabłko 14%, marchew 8%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, cebula 3%, musztarda (gorczyca) 2%, kwas cytrynowy rw 4. Ziemniaki gotowane rw 220.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	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. 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. 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. Humus 113.00g składniki: fasola biała nasiona suche 82%, masło ekstra (mleko) 17%, pieprz ziołowy 1%

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-10-13

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 drobiowa RW 120.00g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Pomidor 80.00g 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	1. Zupa Kapuśniak z kiszonej kapusty RW 400.00g składniki: kapusta kwaszona 38%, ziemniaki średnie 26%, woda wodociągowa 12%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, słonina 3%, cebula 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, pieprz ziołowy, pieprz czarny mielony, ziele angielskie całe, majeranek suszony, liść laurowy 2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: wieprzowina łopatką 73%, jaja kurze całe (jaja) 9%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, bułka tarta rw 9% [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.] 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: burak 78%, jabłko 12%, olej rzepakowy iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], koper ogrodowy 3% 5. Kompot z 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. 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.] 4. Sałata 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, 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 50.00g

Dzień: 7 - Środa, 2026-10-14

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)] - Łopatką pieczoną RW 120.00g [składniki: łopatką wieprzowa 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.] - Rzodkiewka 50.00g - Pomidor 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 - 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% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: marchew 86%, groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, sól biała - Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, cukier 3%	- 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)] - 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.] - Pomidor 80.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	- Jabłko 200.00g - Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-10-15

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 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. Kielbasa rolada schabowa RW 120.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczkowy, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory e451i, e450iii, substancja zagęszczająca e407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz e316, barwnik: e160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości gorczyca.] 5. Sałata lodowa rw 30.00g	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 ziółowy, liść laurowy, ziele angielskie całe 2. Ryż z truskawkami 400.00g składniki: truskawki 62%, ryż biały 31%, cukier 8% 3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	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. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	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: 9 - Piątek, 2026-10-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% - Cebularz Mister RW 105.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] - 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), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] - Szynka drobiowa RW 100.00g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] - Pomidor 80.00g [składniki: pomidor]	Zupa Barszcz czerwony n/zab. wege RW 400.00g składniki: woda wodociągowa 51%, burak 25%, marchew 7%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 4% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, kwas cytrynowy dr oetker, 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 Kopytka z bułką tartą i olejem roślinnym rw 400.00g składniki: ziemniaki średnie 61%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 24%, mąka ziemniaczana rw 7%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, bułka tarta (pszenica) 2% - Banan 180.00g	- 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), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 100% - Kiełbasa szynkowa RW 50.00g [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.] - Salata 50.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	- Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g - Miód nektarowy wielokwiatowy RW 35.00g

Dzień: 10 - Sobota, 2026-10-17

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), cykoria] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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. Szyńska 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] 5. Papryka czerwona 80.00g	1. Zupa Ziemniaczana RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 50%, woda wodociągowa 25%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, cebula 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, słonina 3%, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], koper ogrodowy, przyprawa jarzynowa sucha rw, majeranek suszony, pieprz czarny mielony, pieprz ziółowy 2. Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: wołowina rostbef 46%, marchew 19%, pietruszka korzeń 10%, woda wodociągowa 10%, fasolka szparagowa mrożona 8%, mąka ziemniaczana rw 4%, olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: ryż biały 50%, woda wodociągowa 48%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, 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 130.00g [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. Kielbasa 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.] 5. Pomidor 80.00g	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]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2026-10-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	342.1	961.3	344	288.9	1936.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1444.1	4044.4	1452.2	1224.5	8165.5	98
Białko [g]	10%	42.46	7.8	46	7.7	4.5	66.2	156
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.3	18.2	6.3	1.3	32.2	42
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	1.1	1	0.3	3.5	167
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.5	0	0	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.8	0	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.5	171.34	65.94	66.69	369.48	135
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.87	31.49	8.26	31.6	78.24	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.98	36.53	4.02	3.94	48.48	431
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	13.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	75.47
Sód [mg]	10%	1500	420.82	345.76	423.81	5.94	1196.34	79
Potas [mg]	10%	3500	60.59	3187.51	203.62	639.9	4091.63	117
Wapń [mg]	10%	875	16.6	351.11	12.36	9.72	389.8	44
Fosfor [mg]	10%	580	9.46	910.69	15.15	32.4	967.72	168
Magnez [mg]	10%	303.75	6.2	357.43	7.94	53.46	425.04	141
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	14.84	0.58	0.64	16.61	255
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.87	38.68	13.8	12.14	69.5	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	3.26	0.68	0.34	4.43	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.28	0.04	0.05	1.4	282
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.55	0.02	0.15	0.77	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	6.32	0.68	0.76	7.86	137
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	23.2	8.27	7.28	41.7	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.16	0.96	1.17	0.01	2.99	88

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-10-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	588.3	607.8	489.7	251.4	1937.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2471	2550.3	2059.6	1062.7	8143.7	99
Białko [g]	10%	42.46	19.3	24.4	20.2	1	65	154
Tłuszcz [g]	10%	76.97	21.2	22.6	16	3.5	63.4	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6	1.5	3.9	0	11.6	547
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.2	4.2	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5.3	0.8	0.1	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	23.1	356.4	0	379.5	127
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	82.77	80.97	67.92	55.17	286.84	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.15	14.94	7.39	13.09	55.59	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.6	8.97	3.64	2.7	20.92	186
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.08
Sód [mg]	10%	1500	1203.39	345.49	572.94	2.7	2124.53	141
Potas [mg]	10%	3500	221.66	1397.78	222.25	180.9	2022.6	57
Wapń [mg]	10%	875	19.65	106.03	63.21	5.4	194.3	22
Fosfor [mg]	10%	580	28.65	234.22	218.55	12.15	493.59	85
Magnez [mg]	10%	303.75	12.31	93.89	19.82	4.05	130.08	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.78	3.05	2.54	0.4	6.78	104
Witamina A [µg]	25%	282.5	94.09	49.93	229.2	10.35	383.57	136
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.1	2.35	0	3.14	32
witamina E [mg]	30%	4.5	1.7	3.98	0.65	0.51	6.86	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.29	0.07	0.04	0.43	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.25	0.53	0.03	0.9	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.12	4.19	0.18	0.21	5.72	100
Witamina C [mg]	55%	33.75	56.45	29.96	2.88	6.2	95.5	283
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.34	0.95	1.59	0	5.31	157

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-10-10

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	543.4	1204.5	341.8	246.2	2336.2	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2286.1	5064.1	1443.4	1045	9838.7	117
Białko [g]	10%	42.46	28.5	40.2	7.4	3	79.3	187
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	39.5	6.3	0.8	64	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.5	9.1	1	0.1	16.8	786
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	16.7	0	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.1	0	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	74.7	0	0	74.7	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.46	177.85	65.37	57.24	370.92	136
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.08	17.22	6.35	1.22	33.89	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	11.72	3.34	1.18	20.39	182
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	68.49
Sód [mg]	10%	1500	2295.99	722.65	432.81	6.84	3458.3	230
Potas [mg]	10%	3500	203.62	1542.49	6.61	16.56	1769.29	50
Wapń [mg]	10%	875	12.36	106.37	6.96	1.8	127.5	14
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	492.2	0.98	5.76	514.1	89
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	124.65	2.59	1.8	136.99	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.29	0.25	0.32	6.45	99
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	29.49	0.48	0.41	44.19	15
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.72	0.67	0	2.07	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.32	0.01	0	4.02	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.96	0	0	1	201
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.51	0	0.01	0.56	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.81	0.01	0.06	8.57	149
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	17.69	0.29	0.25	26.51	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.37	2	1.2	0.01	8.64	257

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-10-11

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	452.9	935.6	457.5	251.8	2097.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1905.1	3938.1	1925.9	1039.8	8809.1	106
Białko [g]	10%	42.46	16.4	49.5	17.2	6	89.2	211
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.8	27	13.5	23.3	78.8	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.8	6.5	6.9	1.6	18.9	887
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	10.8	0	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	6	0	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	157.1	0	0	319.1	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.06	127.86	68.22	5.39	266.54	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.05	10.23	6.6	0.91	24.81	46
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.15	8.99	3.15	2.13	17.44	155
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	41.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	43.49
Sód [mg]	10%	1500	1255.5	530.12	1284.93	569.52	3640.09	243
Potas [mg]	10%	3500	60.43	1212.47	0.58	0	1273.49	37
Wapń [mg]	10%	875	27.03	142.62	5.88	0	175.54	20
Fosfor [mg]	10%	580	91.83	629.46	0.03	0	721.34	125
Magnez [mg]	10%	303.75	7.58	104.39	2.18	0	114.17	37
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.21	5.12	0.22	0	6.56	101
Witamina A [μg]	25%	282.5	102	57.97	0	0	159.97	57
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	2.22	0.67	0	4.33	43
witamina E [mg]	30%	4.5	0.25	2.59	0	0	2.85	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.36	0	0	0.38	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.23	0.57	0	0	0.8	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.02	10.58	0	0	10.61	184
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	14.53	0	0	14.53	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.48	1.47	3.56	1.58	9.1	269

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-10-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	617.3	587	563.8	395.9	2164.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2602.3	2467.6	2364.5	1656.3	9090.9	109
Białko [g]	10%	42.46	25.3	27	14.2	18.1	84.7	201
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.4	18	23.8	15.8	73.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.6	1.6	6.6	9.6	23.6	1107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.5	0	4	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.4	0	0.9	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	70.4	0	43.1	113.6	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	96.33	83.77	75.09	51.84	307.04	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.77	15.68	7.21	2.36	35.03	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.34	9.4	3.91	13.12	30.78	275
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.13
Sód [mg]	10%	1500	1989.56	537.02	1694.43	17.44	4238.47	283
Potas [mg]	10%	3500	217.82	2038.18	60.88	997.39	3314.28	94
Wapń [mg]	10%	875	13.85	122.18	16.68	139.03	291.76	34
Fosfor [mg]	10%	580	20.17	441.01	9.48	367.37	838.05	144
Magnez [mg]	10%	303.75	9.48	140.84	6.23	141.43	298.01	98
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.86	3.38	0.53	5.78	10.56	162
Witamina A [μg]	25%	282.5	14.16	100.72	4.87	1.39	121.15	43
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.12	0.67	0.13	1.6	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	5.13	0.15	0.47	6.44	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.4	0.01	0.49	0.96	194
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.38	0.03	0.18	0.64	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.73	13.78	0.09	1.74	16.36	285
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.5	47.89	2.92	0.83	60.15	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.52	1.49	4.7	0.04	10.59	314

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	640.4	867.2	348.4	205.9	2062	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2689.8	3621.8	1470.9	872.6	8655.2	104
Białko [g]	10%	42.46	27.5	25.1	8	4.4	65.1	153
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.9	46.1	6.4	1.4	78	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	9	1	0.1	17	796
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	16.9	0	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.2	0	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	85.4	0	0	85.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	80.74	94.1	66.54	44.37	285.76	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.51	23.39	6.76	21.69	60.36	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.34	12.46	3.91	1.26	21.97	196
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.18
Sód [mg]	10%	1500	1951.36	663.41	434.43	144.45	3193.66	213
Potas [mg]	10%	3500	203.33	2270.49	60.88	28.35	2563.06	74
Wapń [mg]	10%	875	12.28	143.43	16.68	5.85	178.25	20
Fosfor [mg]	10%	580	15.13	366.23	9.48	5.4	396.26	69
Magnez [mg]	10%	303.75	7.91	121.06	6.23	2.25	137.47	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.73	0.53	0.13	6.99	107
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	48.92	4.87	4.27	71.87	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.65	0.67	0	2	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.52	0.15	0.02	3.38	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.71	0.01	0	0.77	155
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.51	0.03	0.01	0.59	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	6.88	0.09	0.05	7.71	135
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	38.13	2.92	2.56	51.9	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.42	1.84	1.2	0.4	7.98	237

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	493	665.8	355.1	253.4	1767.5	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2072	2796.5	1499.1	1072.5	7440.2	90
Białko [g]	10%	42.46	16.2	30.9	8	4.4	59.7	140
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.5	21.3	6.4	1.7	46.1	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.6	3.7	1	0.2	9.6	454
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.1	0	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3	0	0.1	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	72.44	94.11	68.19	57.55	292.3	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.89	24.72	8.32	18.09	61.03	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.26	13.4	4.14	5.08	27.9	248
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.61
Sód [mg]	10%	1500	2300.94	770.11	438.39	9	3518.45	234
Potas [mg]	10%	3500	309.82	2405.08	203.62	241.2	3159.73	91
Wapń [mg]	10%	875	25.41	119.88	12.36	7.2	164.86	19
Fosfor [mg]	10%	580	23.7	462.86	15.15	16.2	517.93	90
Magnez [mg]	10%	303.75	11.09	139.55	7.94	5.4	163.99	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.94	4.28	0.58	0.54	6.34	98
Witamina A [μg]	25%	282.5	21.52	76.7	13.8	13.8	125.82	45
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.87	0.68	0.68	4.92	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	1.14	0.04	0.05	1.29	259
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.45	0.02	0.04	0.55	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.79	11.56	0.68	0.28	13.32	232
Witamina C [mg]	55%	33.75	12.91	46.02	8.27	8.27	75.49	224
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.39	2.13	1.21	0.02	8.79	260

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	543.9	704.8	533	251.8	2033.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2288.1	2987.2	2237.5	1039.8	8552.8	103
Białko [g]	10%	42.46	29.4	13.4	18.9	6	67.8	160
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.3	2	20.8	23.3	63.5	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.1	0.2	5.9	1.6	12.9	607
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.3	0	0	0.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.9	0	0	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.5	164.04	69.3	5.39	308.24	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.52	44.78	6.76	0.91	59.98	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.85	11.86	3.64	2.13	21.5	191
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	37.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.23
Sód [mg]	10%	1500	2292.28	213.67	1694.79	569.52	4770.26	318
Potas [mg]	10%	3500	36.47	1225.35	71.86	0	1333.69	38
Wapń [mg]	10%	875	12.28	112.43	18.84	0	143.56	16
Fosfor [mg]	10%	580	5.68	314.95	19.47	0	340.11	58
Magnez [mg]	10%	303.75	4.58	84.4	33.14	0	122.13	41
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.41	3.95	0.51	0	4.87	75
Witamina A [μg]	25%	282.5	2.92	148.6	10.2	0	161.72	58
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	0.67	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.09	0.75	0	0	0.84	19
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.25	0	0	0.27	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.28	0.01	0	0.31	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.05	3.73	0.13	0	3.92	68
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.75	89.16	1.44	0	92.35	273
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.36	0.59	4.7	1.58	11.92	354

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	669.6	1056.9	627.6	231.9	2586.1	131
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2819	4453.3	2633.9	983.9	10890.3	131
Białko [g]	10%	42.46	27.9	21.1	24.3	3	76.5	180
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.8	25.9	25.1	0.8	72.7	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6	2.6	6.8	0.1	15.6	732
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.4	4.3	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.4	0.8	0	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	356.4	0	356.4	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	93.6	191.01	78.16	53.66	416.44	153
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.95	41.85	7.19	1.13	59.13	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.94	12.65	4.27	1.18	20.06	179
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.3
Sód [mg]	10%	1500	1856.43	306.91	1247.76	6.52	3417.64	227
Potas [mg]	10%	3500	0.58	2185.12	192.55	14.48	2392.74	68
Wapń [mg]	10%	875	5.88	96.46	63.21	1.57	167.14	19
Fosfor [mg]	10%	580	0.03	273.28	211.44	5.04	489.81	84
Magnez [mg]	10%	303.75	2.18	142.91	18.11	1.57	164.79	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.22	4.91	2.71	0.28	8.14	125
Witamina A [μg]	25%	282.5	0	47.25	229.27	0.36	276.9	98
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	2.35	0	3.03	31
witamina E [mg]	30%	4.5	0	4.57	0.71	0	5.29	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.37	0.07	0	0.44	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.37	0.54	0.01	0.92	186
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0	5.34	0.15	0.05	5.55	97
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	28.35	2.92	0.22	31.5	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.15	0.85	3.46	0.01	8.54	253

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2026-10-17

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	514.9	1087.8	544.3	251.8	2398.8	122
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2166.5	4572.6	2282.5	1039.8	10061.6	122
Białko [g]	10%	42.46	25.2	38.7	17.2	6	87.2	205
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.5	36.3	23	23.3	98.2	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.6	7.3	6.9	1.6	21.6	1012
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	16.2	0	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5.5	0	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81.6	0	0	81.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.84	156.77	69.09	5.39	302.1	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.37	17.5	8.26	0.91	37.05	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.79	10.52	4.02	2.13	21.48	192
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	44.73
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	41.26
Sód [mg]	10%	1500	1969.18	286.36	1287.81	569.52	4112.88	274
Potas [mg]	10%	3500	183.89	1693.77	203.62	0	2081.29	59
Wapń [mg]	10%	875	15.16	93.96	12.36	0	121.49	14
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	521	15.15	0	558.49	97
Magnez [mg]	10%	303.75	10.07	110.09	7.94	0	128.11	42
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	5.72	0.58	0	6.96	107
Witamina A [μg]	25%	282.5	86.4	35.18	13.8	0	135.38	48
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.67	0.67	0	2.02	21
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	4.51	0.68	0	6.82	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.38	0.04	0	0.44	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.4	0.02	0	0.51	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	11.13	0.68	0	12.9	225
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	21.11	8.27	0	81.23	242
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.46	0.79	3.57	1.58	10.28	304

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2132	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8964.8	108
Białko [g]	10%	42.46	74.1	175
Tłuszcz [g]	10%	76.97	67	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	15.1	710
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	147.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	320.57	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	50.51	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	25.09	224
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	59
Sód [mg]	10%	1500	3367.06	224
Potas [mg]	10%	3500	2400.18	69
Wapń [mg]	10%	875	195.42	22
Fosfor [mg]	10%	580	583.74	101
Magnez [mg]	10%	303.75	182.08	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	8.03	123
Witamina A [µg]	25%	282.5	155.01	55
Witamina D [µg]	10%	10	2.28	23
witamina E [mg]	30%	4.5	4.58	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.74	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.66	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.25	161
Witamina C [mg]	55%	33.75	57.09	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.41	249