

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 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. Kasza jaglana na mleku 2% RW 300.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, kasza jaglana 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 100.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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)] 4. Szynka z tłuszczkiem RW 80.00g [składniki: mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory e451, e451, substancja zagęszczająca e407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku e621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz e316, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości gorczycy.] 5. Sałata 30.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	1. Zupa Koperkowa zabielenia 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 ziołowy, sól biała, ziele angielskie całe, liść laurowy 2. Fasolka po bretońsku rw 250.00g 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 150.00g	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kielbasa mortadela RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (gluten), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, substancje zagęszczające: e407, e425, e415, stabilizator: e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, wzmacniacz smaku e621, e635, hydrolizat drożdżowy, przyprawy i ekstrakty przypraw naturalnych, barwnik e120, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: gluten, gorczyca.] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 2 - Piątek, 2026-10-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciate 87%, woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], cukier 2% 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. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: e339, e450, e432, sól] 5. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Dżem brzoskwinowy niskosłodzony 40.00g	1. Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną RW 400.00g składniki: woda wodociągowa 53%, marchew 13%, ryż biały 11%, koncentrat pomidorowy 30% rw 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 4% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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 ziółowy 2. kotlet z ryby smażony rw 100.00g składniki: mintaj mrożony (ryba) 67%, jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta (pszenica) 8%, olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułka pszenna wrocławska rw 8% [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: kapusta pekińska 62%, jabłko 12%, marchew 11%, olej rzepakowy uniwersalny 6%, cebula 4%, musztarda (gorczyca) 3%, kwasek cytrynowy rw 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 100% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% 5. Ogórek 80.00g	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-10-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 87%, woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, cukier 2% 2. Chleb pszenno-żytni RW 100.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. 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] 5. Pomidor 80.00g	1. 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 2. 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% 3. makaron gotowany rw 200.00g składniki: makaron bezjeczny (mąka pszenna) 60%, woda wodociągowa 40% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata 5.00g	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-10-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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. Łopatka pieczona RW 50.00g [składniki: łopatka 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.] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Jaja gotowane 2016 50.00g 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. 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 masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: fasolka szparagowa mrożona 91%, bułka tarta rw 5% [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], masło ekstra (mleko) 5%, sól biała 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Szyunka 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.] 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-10-12

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. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g 4. Ogórek 80.00g 5. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 6. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łąciate 87%, woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, cukier 2%	1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1% 2. Kotlet pożarski smażony RW 100.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 79%, olej rzepakowy uniwersalny 10%, jaja kurze całe (jaja) 6%, bułka tarta (pszenica) 5%, pieprz czarny mielony 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabelana RW 400.00g składniki: woda źródłana aquarel (nestle waters polska s.a.) 69%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 20%, cukier 5%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, kisiel truskawkowy gellwe 1%, mąka ziemniaczana rw 1%, cynamon 5. 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	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Salatka z ryżu, pieczonego mięsa i warzyw z majonezem RW 250.00g składniki: wieprzowina łopatką 21%, ryż biały 16%, kapusta pekińska 16%, papryka czerwona 11%, ogórki konserwowe rw 11% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości e-260, przyprawy (zawierają gorczycę). produkt może zawierać seler.], por 8%, groszek konserwowy zielony rw 5% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], 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).], jogurt naturalny nadbużański 9% rw 3% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], kukurydza konserwowa rw 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], koper ogrodowy 1%, czosnek granulowany (dwutlenek siarki) 1%, czosnek 1% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-10-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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. Szyzka drobiowa RW 80.00g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kj/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 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] 6. Płatki owsiane na mleku RW 300.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, płatki owsiane 12%	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. Kasza gryczana z sosem pieczarkowym RW 350.00g składniki: pieczarka uprawna świeża 54%, kasza gryczana 29%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 7%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, cebula 4%, olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Buraczki zasmażane rw 150.00g składniki: burak 93%, mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Pasztetowa firmowa RW 100.00g [składniki: wieprzowe (tłuszcz, skórki), wątroba wieprzowa(11%), woda, kasza manna (pszenica), przyprawy i ekstrakty przypraw, maltodekstryna, dekstroza, sól, emulgator e472, wzmacniacz smaku e621, przeciwutleniacz e316, substancja konserwująca azotyn sodu.] 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% 4. 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)] 5. Sałata 20.00g	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 7 - Środa, 2026-10-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łąciate 87%, woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], cukier 2% 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. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekpol 64%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, mleko 2% łąciate 16%, szczypiorek 4% 5. Pomidor 80.00g [składniki: pomidor]	1. Zupa Brokułowa zabelana RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 26%, brokuły 13%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 4% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, przyprawa jarzynowa sucha rw, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], ziele angielskie całe, pieprz ziółowy, koper ogrodowy, sól biała 2. Kotlet schabowy panierowany smażony RW 100.00g składniki: wieprzowina schab surowy z kością 70%, olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułka tarta (pszenica) 8%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 8%, jaja kurze całe (jaja) 6%, pieprz czarny mielony, sól biała 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. 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 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%) , , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. 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. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-10-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 300.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Kielbasa mielonka RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, białko sojowe, glukoza, barwnik e120, substancja zagęszczająca e407, e425, e415, stabilizator: e451i, 452i,e262, e33, przeciwutleniacz: e316,wzmacniacz smaku: e635, e621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości e575, substancja konserwująca: azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten. oślonka niejadalna] 5. Sałata lodowa rw 30.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]	1. Zupa Pieczarkowa zabielenia RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 27%, pieczarka uprawna świeża 13%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 4% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, koper ogrodowy, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], pieprz czarny mielony, pieprz ziółowy, przyprawa jarzynowa sucha rw 2. Ryż z jabłkami i śmietaną RW 400.00g składniki: jabłko 45%, ryż biały 30%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 18%, cukier 3%, margaryna zwyczajna rw 3% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)], cynamon 3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata napar bez cukru 1%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Salceson włoski RW 100.00g [składniki: mięso z głów wieprzowych(35%), woda skórki wieprzowe(19,5%), serca wieprzowe(18,2%), żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-10-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łacie 87%, woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, cukier 2% 2. Cebularz Mister RW 105.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] 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. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Pomidor 80.00g [składniki: pomidor]	1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: woda wodociągowa 38%, burak 37%, marchew 7%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 4% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, kwas cytrynowy dr oetker, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], przyprawa jarzynowa sucha rw, majeranek suszony, pieprz ziółowy, sól biała 2. Łazanki z kapustą i pieczarkami rw 450.00g składniki: kapusta kwaszona 71%, makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 23%, cebula 4%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, sól biała, liść laurowy, pieprz czarny mielony 3. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 100% 4. Sałata 50.00g 5. 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.] 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 10 - Sobota, 2026-10-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki jęczmienne na mleku RW 300.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki jęczmienne 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 100.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Szyńka prasowana RW 80.00g [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 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	1. Zupa Ziemniaczana RW 300.00g 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. Forsmak RW 250.00g 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% 3. Ryż gotowany RW 200.00g 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. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Serek topiony RW 100.00g 4. Pomidor 80.00g [składniki: pomidor] 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

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	518	823.8	583.1	90.7	2015.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2187.3	3465.9	2429.4	381	8463.8	102
Białko [g]	10%	42.46	19.3	39.2	12.2	6.1	77	181
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.6	16	37.1	3.6	66.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4	0.9	11.6	2.1	18.8	880
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	4.5	0	1.1	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	4	0	0.1	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	0	0	14.4	33.1	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	90.52	145.95	52.71	8.46	297.65	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.16	26.03	7.94	7.38	58.52	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.24	30.82	5.45	0	40.52	360
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.81
Sód [mg]	10%	1500	796.12	326.9	1016.73	68.4	2208.16	148
Potas [mg]	10%	3500	445.61	2751.2	203.62	219.6	3620.04	104
Wapń [mg]	10%	875	296.68	298.73	12.36	185.4	793.18	90
Fosfor [mg]	10%	580	293.32	773.19	15.15	133.2	1214.87	210
Magnez [mg]	10%	303.75	68.66	304.18	7.94	18	398.79	132
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.37	12.57	0.58	0.18	15.71	243
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.87	34.17	13.8	0	52.85	19
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0	0.67	0.05	1.45	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.24	2.7	0.68	0.04	3.67	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.32	1.09	0.04	0.04	1.49	299
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.52	0.47	0.02	0.22	1.25	252
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.05	5.55	0.68	0.15	7.45	130
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	20.5	8.27	0	31.71	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.21	0.9	2.82	0.19	5.52	163

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	710.1	729.7	420.2	97.2	1957.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2983.3	3064.2	1765.8	409	8222.4	99
Białko [g]	10%	42.46	26.8	25.2	19.9	6.9	78.9	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.2	25.7	13.8	3.2	68	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.6	2.5	4.1	1.9	17.2	809
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.8	4.2	1	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.4	0.8	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	356.4	12.9	396.3	132
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	97.25	104.6	56.85	10.04	268.75	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	43.79	26.54	6.75	6.8	83.9	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.66	10.47	5.86	0	23	204
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50
Sód [mg]	10%	1500	1321.01	388.71	611.28	102.06	2423.07	162
Potas [mg]	10%	3500	94.25	1328.26	222.25	324	1968.77	56
Wapń [mg]	10%	875	13.21	102.79	63.21	275.4	454.63	52
Fosfor [mg]	10%	580	13.41	261.07	218.55	197.64	690.67	119
Magnez [mg]	10%	303.75	5.7	88.34	19.82	27.54	141.41	47
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.44	2.85	2.54	0.16	6.01	92
Witamina A [µg]	25%	282.5	5.41	65.02	229.2	1.35	300.98	106
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.12	2.35	0.04	3.2	32
witamina E [mg]	30%	4.5	0.27	4.15	0.65	0.03	5.12	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.26	0.07	0.06	0.42	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.24	0.53	0.33	1.15	231
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.24	3.72	0.18	0.21	4.37	76
Witamina C [mg]	55%	33.75	3.24	28.81	2.88	0.81	35.75	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.66	1.07	1.69	0.28	6.05	180

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	563.3	1106.2	234.1	90.7	1994.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2370	4647.3	987.8	381	8386.2	101
Białko [g]	10%	42.46	32.6	37.2	5.9	6.1	81.9	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.7	39	3.9	3.6	64.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.5	9	1	2.1	20.7	970
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	16.6	0	1.1	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.8	0	0.1	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	74.7	0	14.4	89.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.41	156.89	46.02	8.46	281.79	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.39	17.09	5.52	7.38	49.39	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.1	11.07	4.65	0	19.83	175
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.81
Sód [mg]	10%	1500	2338.7	722.05	399.15	68.4	3528.3	236
Potas [mg]	10%	3500	203.15	1502.24	6.61	219.6	1931.61	55
Wapń [mg]	10%	875	7.11	100.58	6.96	185.4	300.06	34
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	465.2	0.98	133.2	614.5	106
Magnez [mg]	10%	303.75	5.98	118.56	2.59	18	145.13	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	4.92	0.25	0.18	5.74	89
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	29.49	0.48	0	43.77	15
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.72	0.67	0.05	2.13	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.24	0.01	0.04	3.98	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.92	0	0.04	1.01	202
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.49	0	0.22	0.75	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.56	0.01	0.15	8.4	147
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	17.69	0.29	0	26.26	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.49	2	1.1	0.19	8.82	261

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	514.4	945.9	479.4	90.7	2030.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2167.2	3977.7	2012.1	381	8538.2	103
Białko [g]	10%	42.46	20.6	49	22.6	6.1	98.5	232
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.3	30.6	18.6	3.6	66.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.1	9.4	5.8	2.1	21.6	1010
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	12.2	0	1.1	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	6	0	0.1	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	172.3	0	14.4	348.7	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	80.65	122.73	57.42	8.46	269.27	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.19	10.41	5.84	7.38	32.83	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.21	8.72	4.59	0	18.53	165
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.51
Sód [mg]	10%	1500	1850.58	476.27	1661.85	68.4	4057.11	271
Potas [mg]	10%	3500	244.03	1216.19	0.58	219.6	1680.41	48
Wapń [mg]	10%	875	36.39	145.84	5.88	185.4	373.52	43
Fosfor [mg]	10%	580	114.15	620.92	0.03	133.2	868.31	150
Magnez [mg]	10%	303.75	15.5	102.82	2.18	18	138.51	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.64	5.04	0.22	0.18	7.09	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	188.39	25.22	0	0	213.62	76
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	1.92	0.67	0.05	4.09	41
witamina E [mg]	30%	4.5	1.87	2.71	0	0.04	4.63	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.35	0	0.04	0.45	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.31	0.57	0	0.22	1.11	223
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.11	10.53	0	0.15	11.8	205
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	15.13	0	0	66.97	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.14	1.32	4.61	0.19	10.14	300

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	718.3	565.7	609.3	90.7	1984.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3022.4	2373.4	2555.1	381	8332	101
Białko [g]	10%	42.46	27.3	22.3	18.2	6.1	74.1	175
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.8	22.4	24.5	3.6	73.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	11.9	3.2	5.7	2.1	23.1	1080
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11.5	5.2	1.1	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.9	0.9	0.1	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.1	34.1	14.4	116.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	103.07	71.24	82.81	8.46	265.59	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.47	29.45	9.51	7.38	65.82	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.36	5.63	7.88	0	17.87	159
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.41
Sód [mg]	10%	1500	803.21	174.86	614.82	68.4	1661.29	112
Potas [mg]	10%	3500	102.53	1319.09	358.09	219.6	1999.32	57
Wapń [mg]	10%	875	372.78	360.73	42.2	185.4	961.12	110
Fosfor [mg]	10%	580	20.88	344.63	161.34	133.2	660.07	114
Magnez [mg]	10%	303.75	7.33	151.93	27.81	18	205.08	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.4	2.12	1.59	0.18	4.31	67
Witamina A [µg]	25%	282.5	5.11	41.99	40.57	0	87.67	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.11	1	0.05	1.84	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	4.14	0.9	0.04	5.18	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.25	0.31	0.04	0.63	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.28	0.19	0.22	0.74	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.18	11.29	2.33	0.15	13.97	243
Witamina C [mg]	55%	33.75	3.06	25.19	24.34	0	52.6	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.23	0.48	1.7	0.19	4.15	123

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	820.7	910.6	529.5	97.2	2358.1	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3455.6	3823.8	2210.6	409	9899.1	119
Białko [g]	10%	42.46	36.3	28.7	18.7	6.9	90.7	214
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.3	29.3	30	3.2	85.9	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	4.4	10.3	1.9	24.9	1167
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	11.9	0	1	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.1	5.9	0	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	10.7	0	12.9	42.7	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	119.92	142.57	48.39	10.04	320.94	118
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.74	27.26	5.66	6.8	59.46	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.01	19.38	4.84	0	31.24	277
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.79
Sód [mg]	10%	1500	2134.6	603.11	422.37	102.06	3262.14	217
Potas [mg]	10%	3500	659	2320.8	24.7	324	3328.51	95
Wapń [mg]	10%	875	315.49	218.51	10.2	275.4	819.61	93
Fosfor [mg]	10%	580	356.64	870.93	3.81	197.64	1429.03	246
Magnez [mg]	10%	303.75	77.16	290.11	3.8	27.54	398.63	131
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.04	8.38	0.34	0.16	10.94	168
Witamina A [µg]	25%	282.5	15.78	38.13	1.95	1.35	57.21	20
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	3.33	0.67	0.04	4.78	47
witamina E [mg]	30%	4.5	1.25	3.35	0.06	0.03	4.71	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.24	0.71	0	0.06	1.03	207
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.45	1.35	0.01	0.33	2.16	432
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.16	12.07	0.03	0.21	13.49	235
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.47	31.65	1.17	0.81	43.1	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.92	1.67	1.17	0.28	8.15	242

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	619.6	824.2	352.1	97.2	1893.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2611.8	3460.6	1486.1	409	7967.6	96
Białko [g]	10%	42.46	30.6	29.9	9.7	6.9	77.3	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.7	28.1	4.9	3.2	52	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.8	4.3	1.2	1.9	14.3	672
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	11.3	0	1	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.3	0.2	0	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	62.5	0	12.9	76.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	90.59	120.15	71.34	10.04	292.13	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.24	25.67	9.28	6.8	64	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.75	14.72	8.32	0	26.81	238
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.42
Sód [mg]	10%	1500	649.34	910.25	581.13	102.06	2242.79	150
Potas [mg]	10%	3500	47.45	2561.36	184.18	324	3116.99	88
Wapń [mg]	10%	875	35.57	125.23	15.24	275.4	451.45	51
Fosfor [mg]	10%	580	24.3	471.74	22.35	197.64	716.04	123
Magnez [mg]	10%	303.75	4.44	151.82	10.1	27.54	193.92	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.09	4.71	0.65	0.16	5.62	86
Witamina A [μg]	25%	282.5	1.68	81.95	86.4	1.35	171.39	61
Witamina D [μg]	10%	10	0.68	0.46	0.67	0.04	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	4.42	1.62	0.03	6.14	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.99	0.02	0.06	1.09	219
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.46	0.08	0.33	0.91	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	10.69	1.08	0.21	12.03	210
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.01	49.17	51.84	0.81	102.83	305
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.8	2.52	1.61	0.28	5.6	166

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	800.3	869	241.7	97.2	2008.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3370.1	3660.5	1019.7	409	8459.5	101
Białko [g]	10%	42.46	32.4	17.4	6.5	6.9	63.4	148
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23	21.8	4	3.2	52.1	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.8	8.7	1.1	1.9	20.6	964
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	4	0	1	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	1	0	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	36.6	0	12.9	68.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	118.46	155.97	47.25	10.04	331.73	121
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.74	32.98	5.48	6.8	63.01	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.22	10.9	4.95	0	21.07	187
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.66
Sód [mg]	10%	1500	2386.24	140.11	905.13	102.06	3533.55	235
Potas [mg]	10%	3500	420.05	1295.04	71.86	324	2110.96	60
Wapń [mg]	10%	875	300.28	120	18.84	275.4	714.53	81
Fosfor [mg]	10%	580	242.92	390.19	19.47	197.64	850.24	146
Magnez [mg]	10%	303.75	40.58	74.82	33.14	27.54	176.09	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.11	3.18	0.51	0.16	4.97	76
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.87	81.48	10.2	1.35	97.91	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	1.45	0.67	0.04	2.9	29
witamina E [mg]	30%	4.5	0.32	1.33	0	0.03	1.7	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.26	0	0.06	0.47	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.49	0.01	0.33	1.25	252
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.61	5.41	0.13	0.21	6.37	111
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	19.43	1.44	0.81	24.61	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.62	0.38	2.51	0.28	8.83	262

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	630.7	675.7	689.9	81.6	2078	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2645.9	2844.9	2889	342.9	8722.8	105
Białko [g]	10%	42.46	33.7	20.2	27.9	5.5	87.4	207
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.4	15.7	31.6	3.2	78.1	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	16.9	1.7	9.8	1.9	30.5	1425
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.2	4.3	1	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.6	0.8	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	356.4	12.9	369.3	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	62.44	120.52	77.03	7.61	267.61	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.41	26.12	6.87	6.64	59.05	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	0.72	14.41	7.51	0	22.64	201
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.56
Sód [mg]	10%	1500	893.12	1193.24	1980.36	61.56	4128.28	276
Potas [mg]	10%	3500	0.11	1436.24	192.55	197.64	1826.54	53
Wapń [mg]	10%	875	576.63	210.34	63.21	166.86	1017.05	116
Fosfor [mg]	10%	580	0	202.75	211.44	119.88	534.08	92
Magnez [mg]	10%	303.75	0.22	79.96	18.11	16.2	114.5	37
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.02	5.77	2.71	0.16	8.67	133
Witamina A [µg]	25%	282.5	0	55.68	229.27	0	284.95	101
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	2.35	0.04	3.08	31
witamina E [mg]	30%	4.5	0	2.1	0.71	0.03	2.85	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.27	0.07	0.04	0.39	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.32	0.54	0.2	1.07	215
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0	2.08	0.15	0.13	2.37	41
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	33.4	2.92	0	36.33	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.48	3.31	5.5	0.17	10.32	306

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	670.2	895.7	427.6	68	2061.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2822.7	3758.6	1793.2	285.7	8660.4	104
Białko [g]	10%	42.46	33.3	28	16.3	4.5	82.4	195
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.4	35.6	17.6	2.7	73.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	9.6	5.6	1.6	24.8	1159
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	14.1	0	0.8	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1	3.2	0	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	58.9	0	10.8	88.4	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	98.81	119.29	53.19	6.34	277.65	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.03	15.62	10.61	5.53	52.8	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.61	7.34	4.59	0	19.54	174
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.31
Sód [mg]	10%	1500	2268.16	704.17	1193.85	51.3	4217.49	281
Potas [mg]	10%	3500	653.51	1210.37	0.58	164.7	2029.17	59
Wapń [mg]	10%	875	307.12	66.49	5.88	139.05	518.55	60
Fosfor [mg]	10%	580	343.09	371.33	0.03	99.9	814.37	140
Magnez [mg]	10%	303.75	70.55	104.63	2.18	13.5	190.87	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.18	3.46	0.22	0.13	6.01	92
Witamina A [μg]	25%	282.5	88.35	72.68	0	0	161.03	57
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.54	0.67	0.04	1.98	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.82	2.55	0	0.03	4.4	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.6	0	0.03	0.77	155
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.47	0.36	0	0.16	1.01	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.15	5.8	0	0.11	8.08	141
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.01	38.89	0	0	91.9	272
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.3	1.95	3.31	0.14	10.54	312

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2038.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8565.2	103
Białko [g]	10%	42.46	81.2	191
Tłuszcz [g]	10%	76.97	68	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.6	1014
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.9	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	287.31	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	58.88	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	24.1	214
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	51
Sód [mg]	10%	1500	3126.22	209
Potas [mg]	10%	3500	2361.23	68
Wapń [mg]	10%	875	640.37	73
Fosfor [mg]	10%	580	839.22	145
Magnez [mg]	10%	303.75	210.29	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.51	116
Witamina A [µg]	25%	282.5	147.14	52
Witamina D [µg]	10%	10	2.73	27
witamina E [mg]	30%	4.5	4.24	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.78	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.14	229
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.83	154
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.21	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.81	232