

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 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. 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), 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 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	1. Zupa Koperkowa zabieleną 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. Kopytka z bułką i masłem RW 300.00g składniki: ziemniaki średnie 65%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 22%, mąka ziemniaczana rw 6%, masło ekstra (mleko) 4%, jaja kurze całe (jaja) 2%, bułka tarta (pszenica) 2% 3. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: marchew 72%, jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 13% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], chrzan tarty rw 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.] 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 2 - Piątek, 2026-10-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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% - 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)] - Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (mleko) 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] - Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 35.00g - Pomidor 80.00g [składniki: pomidor]	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 ziołowy 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 selera i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: seler korzeniowy 61%, jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 17% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], cukier 3% - Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	- Bułka pszenna wrocławska RW 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)] 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.] - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1% - Pomidor 80.00g [składniki: pomidor]	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-10-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 87%, woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, cukier 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.] - 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 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] - 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 200.00g składniki: makaron bezjeczny (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.] - Salata 50.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-10-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Łopatką pieczoną RW 100.00g [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. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: woda wodociągowa 59%, makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, kurczak tuszka 10%, marchew 7%, kapusta biała 5%, seler korzeniowy 5%, cebula 2%, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem,], koper ogrodowy, przyprawa jarzynowa sucha rw, pieprz ziołowy, pieprz czarny mielony, sól biała, ziele angielskie całe, liść laurowy 2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: udziec kurczaka ze skórą 99%, przyprawa do kurczaka rw 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], pieprz ziołowy, papryka czerwona mielona słodka, pieprz czarny mielony 3. Ryż gotowany RW 300.00g składniki: ryż biały 50%, woda wodociągowa 48%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 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. 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. Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 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. Ser żółty Gouda RW 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Pomidor 80.00g 6. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łąciate 87%, woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, cukier 2%	1. Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabieleną 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 2. Pulpet drobiowy pieczony RW 100.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 83%, jaja kurze całe (jaja) 8%, butki pszenne zwykłe 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. Surówka z selera i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: seler korzeniowy 61%, jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 17% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], cukier 3% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, 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. 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g

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. 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. Płatki owsiane na mleku RW 300.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, płatki owsiane 12% 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]	1. Zupa krem z białych warzyw 2016 400.00g składniki: kalafior 18%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 15%, ciecierzyca w puszcze 12%, ziemniaki średnie 12%, pietruszka korzeń 12%, por 12%, śmietanka kremowa 30% tłuszczu (mleko) 7%, seler korzeniowy 6%, cebula 5%, masło ekstra (mleko) 2%, czosnek, imbir mielony, gałka muskatołowa, pieprz biały mielony prymat 2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: wieprzowina łopatka 73%, jaja kurze całe (jaja) 9%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, bułka tarta rw 9% [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.] 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: burak 93%, mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: woda wodociągowa 82%, jabłko 15%, 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. 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.] 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. Sałata 20.00g 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: 7 - Środa, 2026-10-14

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 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. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica (mleko) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt naturalny nadbuchański 9% rw 17% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Pomidor 80.00g	1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 26%, brokuły 13%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, jogurt naturalny nadbuchański 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. Schab pieczony rw 80.00g składniki: wieprzowina schab surowy z kością 98%, przyprawa do wieprzowiny rw 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], sól biała 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: ziemniaki średnie 100% 4. 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. 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. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz e316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku e621, e635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Sałata 30.00g 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: 8 - Czwartek, 2026-10-15

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. Kiełbasa 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] 4. Sałata lodowa rw 30.00g 5. Makaron gotowany na mleku 2% rw 300.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 13% 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 Jarzynowa zabielenia RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 38%, woda wodociągowa 26%, marchew 8%, kalafior 5%, kapusta biała 5%, fasolka szparagowa mrożona 5%, seler korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 4% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, groszek konserwowy zielony i soczysty pudliszki 3%, koper ogrodowy, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem], przyprawa jarzynowa sucha rw, pieprz ziółowy, ziele angielskie całe, liść laurowy 2. Ryż z jabłkami i jogurtem RW 400.00g składniki: jabłko 45%, ryż biały 30%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 18%, cukier 6%, margaryna zwyczajna rw 1% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)], cynamon 3. Herbata czarna 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-10-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łacie 87%, woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, cukier 2% Drożdżówka z owocami 105.00g Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica (mleko) 83% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mleko-wych], jogurt naturalny nadbużański 9% rw 17% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] - 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)] - Pomidor 80.00g [składniki: pomidor] - 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.]	- 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 Kopytka z bułką i masłem RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 65%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 22%, mąka ziemniaczana rw 6%, masło ekstra (mleko) 4%, jaja kurze całe (jaja) 2%, bułka tarta (pszenica) 2% - Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: marchew 72%, jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% rw 13% [składniki: mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], chrzan tarty rw 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.] - Banan 180.00g - Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	- Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] - 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.] - Salata 20.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 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 400.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki jęczmienne 13% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Szynka 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. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, kawa inka proszek rw 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: ziemniaki średnie 50%, woda wodociągowa 33%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, kości wieprzowe s 4%, koper ogrodowy, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z selerem], przyprawa jarzynowa sucha rw, majeranek suszony, pieprz 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 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 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. 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	631.5	758.2	388.3	90.7	1868.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2665.5	3194.8	1639.5	381	7880.9	95
Białko [g]	10%	42.46	20.6	17.6	8.8	6.1	53.3	126
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.5	17.2	6.8	3.6	40.3	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4	7	1	2.1	14.2	666
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	2.5	0	1.1	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	1	0	0.1	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	42.8	0	14.4	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	111.74	139.17	74.94	8.46	334.32	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.65	21.84	8.53	7.38	56.4	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.62	12.22	4.5	0	22.35	199
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.84
Sód [mg]	10%	1500	586.24	380.72	482.13	68.4	1517.49	101
Potas [mg]	10%	3500	469.73	1848.01	203.62	219.6	2740.97	78
Wapń [mg]	10%	875	301	98.81	12.36	185.4	597.58	67
Fosfor [mg]	10%	580	297.1	284.25	15.15	133.2	729.71	126
Magnez [mg]	10%	303.75	70.28	105.59	7.94	18	201.82	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.49	3.81	0.58	0.18	7.07	109
Witamina A [μg]	25%	282.5	6.82	54.43	13.8	0	75.06	26
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.16	0.67	0.05	1.61	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	1.17	0.68	0.04	2.2	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.32	0.39	0.04	0.04	0.8	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.54	0.28	0.02	0.22	1.07	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.09	5.29	0.68	0.15	7.22	126
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.09	25.86	8.27	0	38.23	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.62	1.05	1.33	0.19	3.79	112

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	634.7	664.7	537	97.2	1933.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2676.6	2797	2254.5	409	8137.2	98
Białko [g]	10%	42.46	31.3	26.1	18.8	6.9	83.3	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.3	17.7	20.8	3.2	57.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.3	3.1	5.9	1.9	17.3	813
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.1	0	1	5.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.4	0	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	23.1	0	12.9	36.1	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	94.51	105.75	70.02	10.04	280.34	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	31.82	28.18	7.12	6.8	73.93	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.56	11.46	3.28	0	18.3	163
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.73
Sód [mg]	10%	1500	569.6	409.23	1191.51	102.06	2272.41	151
Potas [mg]	10%	3500	29.72	1363.04	0.58	324	1717.35	49
Wapń [mg]	10%	875	2.18	85.41	5.88	275.4	368.89	42
Fosfor [mg]	10%	580	3.46	275.95	0.03	197.64	477.1	83
Magnez [mg]	10%	303.75	1.47	82.2	2.18	27.54	113.4	37
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.11	2.72	0.22	0.16	3.22	49
Witamina A [µg]	25%	282.5	0.47	31.59	0	1.35	33.41	11
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.1	0.67	0.04	1.5	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.11	2.13	0	0.03	2.28	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.24	0	0.06	0.31	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.24	0	0.33	0.58	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	3.96	0	0.21	4.31	75
Witamina C [mg]	55%	33.75	0.28	18.95	0	0.81	20.04	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.58	1.13	3.3	0.28	5.68	168

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	640.7	1106.2	348.4	90.7	2186.1	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2695.4	4647.3	1470.9	381	9194.7	111
Białko [g]	10%	42.46	32.8	37.2	8	6.1	84.2	198
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.1	39	6.4	3.6	69.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.4	9	1	2.1	20.6	964
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	84.36	156.89	66.54	8.46	316.27	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.49	17.09	6.76	7.38	51.73	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.86	11.07	3.91	0	19.85	176
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.34
Sód [mg]	10%	1500	2084.36	722.05	434.43	68.4	3309.24	221
Potas [mg]	10%	3500	203.15	1502.24	60.88	219.6	1985.88	57
Wapń [mg]	10%	875	7.11	100.58	16.68	185.4	309.78	35
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	465.2	9.48	133.2	623.01	108
Magnez [mg]	10%	303.75	5.98	118.56	6.23	18	148.78	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	4.92	0.53	0.18	6.03	93
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	29.49	4.87	0	48.16	17
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	0.15	0.04	4.12	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.92	0.01	0.04	1.03	206
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.49	0.03	0.22	0.78	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.56	0.09	0.15	8.49	149
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	17.69	2.92	0	28.89	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.78	2	1.2	0.19	8.27	244

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	463.1	1035.5	470.3	68	2037	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1947.7	4360.7	1979.7	285.7	8573.9	102
Białko [g]	10%	42.46	14.5	42	17.5	4.5	78.6	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.7	28.2	13.6	2.7	59.3	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4	8.2	6.9	1.6	20.8	974
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11.5	0	0.8	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.6	0	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	131.8	0	10.8	142.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.08	158.21	71.34	6.34	305.99	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.95	10.5	8.32	5.53	33.33	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	9.8	4.14	0	18.09	161
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.55
Sód [mg]	10%	1500	1986.39	516.18	1302.39	51.3	3856.27	256
Potas [mg]	10%	3500	203.62	1101.34	203.62	164.7	1673.29	48
Wapń [mg]	10%	875	12.36	147.08	12.36	139.05	310.86	35
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	580.64	15.15	99.9	710.86	123
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	99.16	7.94	13.5	128.56	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.83	0.58	0.13	6.13	94
Witamina A [μg]	25%	282.5	13.8	25.21	13.8	0	52.81	19
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.11	0.67	0.04	2.51	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.08	0.68	0.03	4.48	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.33	0.04	0.03	0.44	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.49	0.02	0.16	0.72	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.39	0.68	0.11	8.87	155
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	15.13	8.27	0	31.69	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.51	1.43	3.61	0.14	9.64	285

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	752.4	518.2	563.8	97.2	1931.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3164	2189.3	2364.5	409	8127	97
Białko [g]	10%	42.46	29.8	24.4	14.2	6.9	75.5	178
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.2	7.3	23.8	3.2	59.5	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.5	3.3	6.6	1.9	25.5	1194
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.3	0	1	2.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.6	0	0	0.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	78	0	12.9	91	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	103.94	92.76	75.09	10.04	281.84	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.4	47.4	7.21	6.8	81.82	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.86	8.2	3.91	0	16.97	151
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.9
Sód [mg]	10%	1500	862.25	213.7	1694.43	102.06	2872.45	191
Potas [mg]	10%	3500	215.57	1483.64	60.88	324	2084.09	59
Wapń [mg]	10%	875	440.46	346.78	16.68	275.4	1079.33	123
Fosfor [mg]	10%	580	19.44	382.94	9.48	197.64	609.51	105
Magnez [mg]	10%	303.75	7.33	149.19	6.23	27.54	190.29	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.62	2.25	0.53	0.16	3.58	55
Witamina A [µg]	25%	282.5	14.11	48.76	4.87	1.35	69.1	24
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.14	0.67	0.04	1.54	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	0.82	0.15	0.03	1.7	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.27	0.01	0.06	0.39	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.33	0.03	0.33	0.74	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.73	12.17	0.09	0.21	13.21	231
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.46	19.06	2.92	0.81	31.26	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.39	0.59	4.7	0.28	7.18	214

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	787.4	875.3	344	97.2	2104	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3311.8	3663.8	1452.5	409	8837.2	106
Białko [g]	10%	42.46	32.9	29.6	7.6	6.9	77.2	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.1	39.5	6.3	3.2	74.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8	14.8	1	1.9	25.8	1208
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	17	0	1	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.1	4.1	0	0	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	124.4	0	12.9	156.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	110.47	107.09	65.76	10.04	293.37	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.48	27.2	6.49	6.8	60.98	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.51	13.68	3.53	0	23.73	211
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54
Sód [mg]	10%	1500	1556.26	296.7	433.35	102.06	2388.38	160
Potas [mg]	10%	3500	659	2300.89	24.7	324	3308.6	95
Wapń [mg]	10%	875	315.49	224.92	10.2	275.4	826.02	94
Fosfor [mg]	10%	580	356.64	447.67	3.81	197.64	1005.77	173
Magnez [mg]	10%	303.75	77.16	131.52	3.8	27.54	240.04	78
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.04	6.35	0.34	0.16	8.91	137
Witamina A [μg]	25%	282.5	15.78	189.01	1.95	1.35	208.1	74
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.71	0.67	0.04	2.16	21
witamina E [mg]	30%	4.5	1.25	3.49	0.06	0.03	4.84	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.24	0.76	0	0.06	1.08	217
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.45	0.64	0.01	0.33	1.45	290
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.16	7.35	0.03	0.21	8.76	153
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.47	61.13	1.17	0.81	72.59	214
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.32	0.82	1.2	0.28	5.97	177

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	596.5	683.2	334.4	90.7	1705	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2512.2	2870.7	1411.8	381	7176	87
Białko [g]	10%	42.46	31.5	28.7	7.5	6.1	73.8	174
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.8	21	6.2	3.6	47.7	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.3	3.9	1	2.1	14.4	675
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.3	0	1.1	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3	0	0.1	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	48.6	0	14.4	63	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.78	101.47	63.77	8.46	255.49	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.42	25.31	6.51	7.38	62.63	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.02	13.58	3.53	0	21.14	188
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.1
Sód [mg]	10%	1500	564.47	1140	419.13	68.4	2192.01	147
Potas [mg]	10%	3500	203.15	2358.45	36.76	219.6	2817.96	80
Wapń [mg]	10%	875	7.09	118.95	12.36	185.4	323.81	37
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	434.81	5.7	133.2	588.84	102
Magnez [mg]	10%	303.75	5.97	139.88	4.61	18	168.47	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.38	4.2	0.41	0.18	5.18	80
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	76.7	2.92	0	93.43	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.42	0.67	0.05	1.82	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.87	0.09	0.04	3.68	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1	0.01	0.04	1.1	220
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.42	0.02	0.22	0.69	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	10.44	0.05	0.15	11.33	198
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	46.02	1.75	0	56.06	166
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.56	3.16	1.16	0.19	5.48	162

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	767	771	533	90.7	2161.8	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3226.3	3264.5	2237.5	381	9109.5	110
Białko [g]	10%	42.46	29	16.5	18.9	6.1	70.7	166
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.9	5.4	20.8	3.6	54.8	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.6	2.1	5.9	2.1	18.9	886
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	0.6	0	1.1	3.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	0.7	0	0.1	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	5.1	0	14.4	38.2	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	109.01	169.59	69.3	8.46	356.37	130
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.48	45.18	6.76	7.38	77.81	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.72	11.52	3.64	0	19.89	176
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.62
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.14
Sód [mg]	10%	1500	1807.9	200.51	1694.79	68.4	3771.61	252
Potas [mg]	10%	3500	420.05	1327.82	71.86	219.6	2039.34	58
Wapń [mg]	10%	875	300.28	183.19	18.84	185.4	687.72	78
Fosfor [mg]	10%	580	242.92	360.27	19.47	133.2	755.87	130
Magnez [mg]	10%	303.75	40.58	80.36	33.14	18	172.09	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.11	3.05	0.51	0.18	4.86	75
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.87	77.42	10.2	0	92.49	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.28	0.67	0.05	1.73	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.32	1.42	0	0.04	1.79	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.3	0	0.04	0.48	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.33	0.01	0.22	0.98	199
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.61	3.61	0.13	0.15	4.51	79
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	30.38	1.44	0	34.74	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.02	0.55	4.7	0.19	9.42	280

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	677.3	1086.3	592.6	81.6	2438	123
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2857.1	4580.6	2486.6	342.9	10267.4	123
Białko [g]	10%	42.46	29.7	23.9	14.6	5.5	73.9	174
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.3	22	24.1	3.2	65.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7	9.9	6.7	1.9	25.6	1200
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.4	0	1	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.4	0	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	57	0	12.9	70	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	104.11	206.63	81.06	7.61	399.42	147
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	31.41	62.24	7.14	6.64	107.45	196
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.66	17.39	3.89	0	23.95	214
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.07
Sód [mg]	10%	1500	563.06	423.33	1737.09	61.56	2785.04	186
Potas [mg]	10%	3500	0.11	2700.08	24.7	197.64	2922.53	84
Wapń [mg]	10%	875	0.63	158.93	10.2	166.86	336.63	38
Fosfor [mg]	10%	580	0	327.8	3.81	119.88	451.5	79
Magnez [mg]	10%	303.75	0.22	170.73	3.8	16.2	190.96	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.02	6.49	0.34	0.16	7.02	107
Witamina A [µg]	25%	282.5	0	71.86	1.95	0	73.81	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.21	0.67	0.04	1.61	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1.66	0.06	0.03	1.76	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.43	0	0.04	0.48	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.48	0.01	0.2	0.7	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0	6.06	0.03	0.13	6.24	108
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	34.05	1.17	0	35.22	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.56	1.17	4.82	0.17	6.96	207

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	738.6	893.5	645.4	68	2345.6	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3109.3	3759.1	2704.5	285.7	9858.8	118
Białko [g]	10%	42.46	35.1	35.9	32.8	4.5	108.5	256
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.6	26.8	28.1	2.7	78.3	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.7	4.7	17.4	1.6	32.5	1522
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	11.2	0	0.8	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	4.5	0	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	72.6	0	10.8	108.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.91	131.74	68.67	6.34	313.68	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.74	16.98	6.33	5.53	51.6	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.86	9.62	6.88	0	24.37	217
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.58
Sód [mg]	10%	1500	2024.62	282.24	1121.85	51.3	3480.02	232
Potas [mg]	10%	3500	686.75	1645.58	0.58	164.7	2497.62	72
Wapń [mg]	10%	875	405.88	87.88	725.88	139.05	1358.7	155
Fosfor [mg]	10%	580	437.14	481.17	0.03	99.9	1018.26	175
Magnez [mg]	10%	303.75	86.84	105.41	2.18	13.5	207.95	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.57	5.37	0.22	0.13	8.31	128
Witamina A [µg]	25%	282.5	7.47	34.73	0	0	42.21	15
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.62	0.67	0.04	2.07	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	4.02	0	0.03	4.46	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.32	0	0.03	0.51	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.37	0	0.16	1.1	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.52	10.67	0	0.11	12.31	214
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.48	20.84	0	0	25.32	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.62	0.78	3.11	0.14	8.7	258

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2071.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8716.3	105
Białko [g]	10%	42.46	77.9	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	60.7	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.6	1010
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.1	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	313.71	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	65.77	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	20.86	186
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	55
Sód [mg]	10%	1500	2844.49	190
Potas [mg]	10%	3500	2378.76	68
Wapń [mg]	10%	875	619.93	70
Fosfor [mg]	10%	580	697.04	120
Magnez [mg]	10%	303.75	176.23	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.03	93
Witamina A [µg]	25%	282.5	78.86	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	3.13	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.66	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.88	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.52	149
Witamina C [mg]	55%	33.75	37.4	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.11	211