Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 4. Szynka z tłuszczykiem 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)**, cykoria]	1. Zupa Koperkowa zabielana 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. **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), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. 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. Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (**mleko**) 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 5. Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 35.00g 6. Pomidor 80.00g [składniki: pomidor]	1. **Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 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 2. **kotlet z ryby duszony rw** 100.00g składniki: **mintaj mrożony (ryba)** 71%, **jaja kurze całe (jaja)** 7%, **bułka tarta (pszenica)** 7%, olej rzepakowy uniwersalny 7%, bułka pszenna wrocławska rw 7% [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 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 owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. **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. 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. 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% łaciate** 87%, woda wodociągowa 10%, **kawa inka** 2%, 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. 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] 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 ziołowy, przyprawa jarzynowa sucha rw, przyprawa w płynie rw [składniki: woda, sól, hydrolizat białka **sojowego**, cukier, barwnik: e150c, wzmacniacz smaku: e621, e635, aromaty z **selerem**,], 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 bezjajeczny (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. 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. 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 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 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. Łopatka pieczona RW 100.00g [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. 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% łaciate** 87%, woda wodociągowa 10%, **kawa inka** 2%, cukier 2%	1. **Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabielana RW** 400.00g składniki: woda źródlana 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%, **bułki 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. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, **błonnik sojowy,** przyprawy naturalne, sól, glukoza, **białko sojowe**, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: e621, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: **gorczyca, gluten.**] 4. Sałata lodowa rw 50.00g 5. Herbata czarna 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. Szynka 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)**, cykoria]	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 muszkatołowa, 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 mleko-wych], jogurt naturalny nadbużański 9% rw 17% [składniki: **mleko** pasteryzowana, **śmietanka** pasteryzowana, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Pomidor 80.00g	1. Zupa Brokułowa zabielana 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 ziołowy, 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 zagęszczające e407, e425, e415, stabilizator: e451i, 452i,e262, e33, przeciwutleniacz: e316,wzmacniaz smaku: e635, e621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości e575, substancja konserwująca: azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: **gorczyca, gluten**. osłonka 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 zabielana 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 ziołowy, 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**
1. **Kawa biała z mlekiem słodzona RW** 300.00g składniki: **mleko 2% łaciate** 87%, woda wodociągowa 10%, **kawa inka** 2%, cukier 2% 2. **Drożdżówka z owocami** 105.00g 3. **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] 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. Pomidor 80.00g [składniki: pomidor] 6. 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.**]	1. Zupa Barszcz czerwony zabielany 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 ziołowy, sól biała 2. **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% 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. Banan 180.00g 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 93%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 4%, cukier 3%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: składniki: mąka **pszenna** (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. może zawierać dodatkowo: **jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.**] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa edta), barwnik (karoteny), witaminy (witamina a, witamina d)] 3. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, **błonnik sojowy,** przyprawy naturalne, sól, glukoza, **białko sojowe**, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: e621, substancje zagęszczające e407, e425, e415, stabilizatory e451i, e452i, przeciwutleniacz e316, e300, substancja konserwująca azotyn sodu. może zawierać śladowe ilości: **gorczyca, gluten.**] 4. Sałata 20.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: woda wodociągowa 98%, cukier 2%, herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (**mleko**) 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)**, cykoria]	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 ziołowy 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
			Zawartość w porcji					
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
			Zawartość w porcji					
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
			Zawartość w porcji					
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
			Zawartość w porcji					
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
			Zawartość w porcji					
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
			Zawartość w porcji					
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
			Zawartość w porcji					
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
			Zawartość w porcji					
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