

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dorośli 11-20.01.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-01-11
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 - Niedziela, 2026-01-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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.]</p> <p>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)]</p> <p>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.]</p> <p>4. Sałata 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Rosół z makaronem pełnoziarnistym rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Kurczak tuszka 10%, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy rw 10% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Cebula 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem.], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziółowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (mleko) 6%</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>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.]</p> <p>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)]</p> <p>3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 120.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-01-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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.]</p> <p>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)]</p> <p>3. Szynka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem razowym zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy 8% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Pierś pieczona z kurczaka RW 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwasek cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>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.]</p> <p>2. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>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)]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-01-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. 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.]</p> <p>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)]</p> <p>4. Szyńska prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>5. Sałata 50.00g</p>	<p>1. Zupa Gulaszowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 21%, Papryka czerwona 9%, Wieprzowina łopatką 9%, Marchew 7%, Pomidory krojone RW 4% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Por 2%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, czosnek granulowany 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Bułka pszenna wrocławska RW 9% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.]</p> <p>3. Kasza pęczak (pszenica) 250.00g</p> <p>4. Surówka z papryki 2016 150.00g składniki: Papryka czerwona 41%, Ogórek 20%, Pomidor 20%, Cebula 8%, Olej słonecznikowy 7%, Cukier 2%, Pietruszka liście 2%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p>	<p>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.]</p> <p>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)]</p> <p>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.]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 4 - Środa, 2026-01-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 2. 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.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szyńka z indyka RW 120.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Ogórek 80.00g 6. Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (jaja) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4% 4. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-01-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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.]</p> <p>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)]</p> <p>3. Szynka z indyka RW 120.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p>	<p>1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 63%, Woda wodociągowa 15%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%</p> <p>2. Risotto z ryżem brązowym, mięsem i warzywami rw 350.00g składniki: Ryż brązowy 33%, Wieprzowina łopatka 30%, Marchew 12%, Papryka czerwona 6%, Seler korzeniowy 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Por 2%</p> <p>3. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</p> <p>4. Mandarynki 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>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.]</p> <p>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)]</p> <p>3. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 6 - Piątek, 2026-01-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 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.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Banan 200.00g Salata lodowa rw 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2% Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Surówka z kapusty kiszzonej rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 55%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-01-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 2. 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.] 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 piersi kurczaka 120.00g 5. Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Koperkowa z makaronem razowym rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Makaron bezjeczny pełnoziarnisty (mąka pszenna) 8%, 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], Koper ogrodowy 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbief 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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] 4. Sałata lodowa rw 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-01-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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.]</p> <p>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)]</p> <p>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.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>3. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>4. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p>	<p>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.]</p> <p>2. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>3. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>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)]</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-01-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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.]</p> <p>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)]</p> <p>3. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Jabłko 200.00g</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru RW 600.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Kalafiorowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%</p> <p>2. Zapiekanka z makaronu razowego, mięsa i warzyw RW 300.00g składniki: Makaron pszenny bezjajeczny RW 25% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, Seler korzeniowy 13%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Woda wodociągowa 7%, Pomidory krojone RW 3% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Smalec 3%, Por 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Sałatka z buraków RW 100.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3%</p> <p>4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>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.]</p> <p>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)]</p> <p>3. Szynka z piersi kurczaka 100.00g</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-01-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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.]</p> <p>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)]</p> <p>3. Szynka z indyka RW 120.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 30%, 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 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%</p> <p>3. Kasza gryczana gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [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)]</p> <p>4. 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.]</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p>	<p>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.]</p> <p>2. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p> <p>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)]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-01-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	430.7	664	444.7	68	1607.5	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1810.3	2788.5	1873.8	285.7	6758.5	81
Białko [g]	10%	42.46	16.2	37.3	23.9	4.5	82.1	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13	22.1	9.7	2.7	47.6	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	8.4	4.8	1.6	19.1	894
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.3	0	0.8	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.3	0.1	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	135.2	0	10.8	146	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.07	84.96	69.12	6.34	226.5	82
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.83	13.47	7.46	5.53	29.31	54
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.89	12.12	7.85	0	27.87	248
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.3
Sód [mg]	10%	1500	2129.82	423.09	660.82	51.3	3265.05	217
Potas [mg]	10%	3500	96.97	1957.56	214.42	164.7	2433.66	70
Wapń [mg]	10%	875	23.21	134.53	16.6	139.05	313.41	36
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	484.55	17.4	99.9	617.01	107
Magnez [mg]	10%	303.75	8.7	123.24	9.1	13.5	154.56	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.73	4.32	0.64	0.13	5.83	90
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.3	55.79	82.77	0	213.87	76
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.13	0.67	0.04	2.52	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.24	1.52	0.73	0.03	2.53	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.4	0.04	0.03	0.51	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.06	0.55	0.03	0.16	0.81	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.15	9.15	0.69	0.11	10.11	176
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.68	33.47	9.16	0	47.32	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.91	1.17	1.83	0.14	8.16	242

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-01-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	324	567	664.3	81	1636.5	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1367.3	2382.7	2784	340.8	6875	83
Białko [g]	10%	42.46	9.2	28.9	33.1	5.8	77.1	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.6	17.4	28.3	2.7	53.1	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.2	1.9	17.4	1.6	22.2	1039
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.3	0	0.8	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	0.2	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	41.7	0	10.8	52.5	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.28	79.23	73.36	8.37	226.24	83
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.47	16.68	11.3	5.67	36.13	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.2	11.16	8.32	0	27.69	246
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.61
Sód [mg]	10%	1500	584.86	269.82	1121.23	85.05	2060.96	138
Potas [mg]	10%	3500	106.4	1877.27	184.35	270	2438.03	70
Wapń [mg]	10%	875	18.9	101.86	735.24	229.5	1085.51	124
Fosfor [mg]	10%	580	8.56	385.85	22.36	164.7	581.49	100
Magnez [mg]	10%	303.75	5.34	119.56	10.1	22.95	157.95	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.02	0.65	0.13	4.4	68
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.22	58.91	153.89	1.12	289.16	102
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0	2.89	1.62	0.03	4.55	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.34	0.02	0.05	0.43	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.33	0.08	0.27	0.7	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	13.02	1.09	0.17	14.4	251
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	35.34	51.84	0.67	92.49	275
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.62	0.74	3.11	0.23	5.15	152

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-01-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	506.6	1315.1	540.3	68	2430.2	122
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2130.3	5520.6	2265.1	285.7	10201.9	122
Białko [g]	10%	42.46	29.9	49.9	15.6	4.5	100.1	236
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.4	42.9	22.1	2.7	83.2	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	10.1	6.9	1.6	25.4	1187
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	17.5	0	0.8	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.3	0	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	99.8	0	10.8	110.6	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.67	197.18	73.6	6.34	342.8	125
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.69	15.68	3.95	5.53	27.86	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.51	30.11	7.74	0	45.38	404
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.3
Sód [mg]	10%	1500	2438.34	449.29	1844.7	51.3	4783.65	319
Potas [mg]	10%	3500	60.79	1361.44	203.53	164.7	1790.47	52
Wapń [mg]	10%	875	16.73	71.39	12.41	139.05	239.6	27
Fosfor [mg]	10%	580	9.48	328.93	15.15	99.9	453.47	79
Magnez [mg]	10%	303.75	6.27	80.9	7.98	13.5	108.66	36
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	3.66	0.58	0.13	4.93	75
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	366.52	81.3	0	520.2	185
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.82	0.67	0.04	2.21	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	7.86	0.68	0.03	8.73	194
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.72	0.04	0.03	0.82	165
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.52	0.02	0.16	0.75	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	6.66	0.68	0.11	7.55	132
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	80.37	8.27	0	91.58	272
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.77	1.24	5.12	0.14	11.95	355

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-01-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	697.7	827.5	435.7	81	2042	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2929.2	3464.8	1836	340.8	8570.9	103
Białko [g]	10%	42.46	22	29.7	23.9	5.8	81.5	192
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25	37.4	9.8	2.7	75	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.5	8.9	4.9	1.6	24	1125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9	0	0.8	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1.7	0	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	119.8	0	10.8	130.6	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	100.9	98.53	66.33	8.37	274.14	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	28.66	19.21	5.61	5.67	59.16	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	9.73	11.24	6.99	0	27.98	249
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.74
Sód [mg]	10%	1500	1618.78	499.58	658.23	85.05	2861.65	191
Potas [mg]	10%	3500	623.45	2411.76	11.83	270	3317.06	95
Wapń [mg]	10%	875	24.75	102.65	10.3	229.5	367.21	42
Fosfor [mg]	10%	580	43.57	414.1	2.37	164.7	624.76	107
Magnez [mg]	10%	303.75	52.5	131.31	3.39	22.95	210.16	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.9	5.79	0.28	0.13	7.12	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	82.42	82.33	69.03	1.12	234.92	82
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.83	0.67	0.04	2.22	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.37	0.96	0.05	0.03	1.42	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.76	0	0.05	0.89	178
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.15	0.55	0	0.27	0.98	197
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.76	7.93	0.01	0.17	8.89	154
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.95	34.71	0.92	0.67	45.26	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.49	1.38	1.82	0.23	7.15	212

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-01-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	564.3	1147.9	319.3	68	2099.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2364	4808.1	1347.6	285.7	8805.7	106
Białko [g]	10%	42.46	20.9	34.1	9.4	4.5	69.1	162
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.6	48.1	4.6	2.7	80.1	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	9.2	1.2	1.6	20.4	958
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	22.2	0	0.8	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.7	0	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68	0	10.8	78.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.45	155.18	63.46	6.34	293.45	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1.66	19.33	1.48	5.53	28.01	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.44	21.34	7.24	0	36.03	320
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.13
Sód [mg]	10%	1500	2122.87	301.67	1085.1	51.3	3560.95	237
Potas [mg]	10%	3500	71.48	2447.74	71.77	164.7	2755.7	79
Wapń [mg]	10%	875	18.81	147.34	18.89	139.05	324.1	37
Fosfor [mg]	10%	580	19.45	659.59	19.47	99.9	798.43	137
Magnez [mg]	10%	303.75	33.15	239.18	33.18	13.5	319.02	105
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.51	5.86	0.51	0.13	7.02	108
Witamina A [µg]	25%	282.5	77.69	98.62	77.69	0	254.02	91
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.66	0.67	0.04	2.05	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0	7.18	0	0.03	7.21	161
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	1.36	0	0.03	1.4	281
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.57	0.01	0.16	0.77	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	12.95	0.13	0.11	13.34	231
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.44	59.17	1.44	0	62.05	183
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.89	0.83	3.01	0.14	8.9	263

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-01-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	619.2	721.2	597.9	81	2019.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2608.9	3041.2	2503.2	340.8	8494.2	101
Białko [g]	10%	42.46	22.4	38.4	31	5.8	97.7	231
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.9	13.8	27.7	2.7	58.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.1	1.2	17.3	1.6	24.3	1141
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.9	6.1	0	0.8	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.9	3.9	0	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	324	24.5	0	10.8	359.3	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.24	117.65	59.14	8.37	291.41	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	36.49	8.85	9.71	5.67	60.72	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	10.57	13.78	6.37	0	30.73	274
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.35
Sód [mg]	10%	1500	709.44	419.62	1016.83	85.05	2230.95	149
Potas [mg]	10%	3500	891.49	2408.83	203.79	270	3774.12	108
Wapń [mg]	10%	875	69.83	103.72	732.36	229.5	1135.42	130
Fosfor [mg]	10%	580	229.08	385.46	15.16	164.7	794.41	136
Magnez [mg]	10%	303.75	76.47	151.92	7.94	22.95	259.28	86
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.24	5.1	0.58	0.13	9.06	140
Witamina A [µg]	25%	282.5	289.87	672.53	81.3	1.12	1044.83	370
Witamina D [µg]	10%	10	2.2	0.11	0.67	0.04	3.03	30
witamina E [mg]	30%	4.5	1.03	2.7	0.68	0.03	4.45	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.6	0.04	0.05	0.83	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.66	0.43	0.02	0.27	1.4	281
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.99	7.17	0.68	0.17	9.03	157
Witamina C [mg]	55%	33.75	11.02	43.02	8.27	0.67	63	187
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.97	1.16	2.82	0.23	5.57	165

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-01-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	443	816.3	475.2	68	1802.7	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1870.7	3426.7	1999.1	285.7	7582.5	90
Białko [g]	10%	42.46	32.6	36.7	26.5	4.5	100.5	237
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.2	29.8	13.6	2.7	52.5	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.5	5.8	5.8	1.6	14.8	696
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	11	0	0.8	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	5.3	0	0	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.3	72.6	0	10.8	141.8	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.27	105.46	65.29	6.34	245.38	90
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.19	7.72	2.56	5.53	21.01	39
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.52	10.73	7.51	0	26.77	238
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	24.21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.99
Sód [mg]	10%	1500	1589.71	285.57	2128.74	51.3	4055.33	270
Potas [mg]	10%	3500	594.2	1032.21	60.79	164.7	1851.92	53
Wapń [mg]	10%	875	23.85	102.02	16.73	139.05	281.67	33
Fosfor [mg]	10%	580	275.05	450.26	9.48	99.9	834.7	144
Magnez [mg]	10%	303.75	52.23	96.3	6.27	13.5	168.31	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.19	5.7	0.54	0.13	7.57	116
Witamina A [μg]	25%	282.5	159.3	16.75	72.37	0	248.43	88
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0.04	2.01	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.85	3.89	0.15	0.03	5.93	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.1	0.31	0.01	0.03	0.47	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.22	0.36	0.03	0.16	0.79	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	13.01	10.06	0.09	0.11	23.28	405
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	10.05	2.92	0	64.81	193
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.41	0.79	5.91	0.14	10.13	301

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-01-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	534.6	554.3	334.1	68	1491.2	75
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2240.8	2331.9	1409.8	285.7	6268.4	75
Białko [g]	10%	42.46	15.4	30.4	9.7	4.5	60.2	142
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22	16	4.9	2.7	45.7	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.9	4	1.2	1.6	13.8	648
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.4	0	0.8	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.1	0.2	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	72.63	76.28	66.85	6.34	222.1	81
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.74	9.93	4.79	5.53	23.01	42
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.01	8.3	8.32	0	24.64	219
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.93
Sód [mg]	10%	1500	1843.89	959.44	581.1	51.3	3435.75	229
Potas [mg]	10%	3500	106.69	2243.51	184.09	164.7	2699	77
Wapń [mg]	10%	875	18.98	70.81	15.29	139.05	244.15	28
Fosfor [mg]	10%	580	8.58	424.95	22.35	99.9	555.79	95
Magnez [mg]	10%	303.75	5.37	135.89	10.14	13.5	164.91	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.04	0.65	0.13	5.42	83
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.22	72.8	153.89	0	301.92	107
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1.81	1.62	0.03	3.46	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.13	0.02	0.03	1.2	241
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.37	0.08	0.16	0.63	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	12.12	1.08	0.11	13.43	234
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	41.34	51.84	0	97.81	290
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.12	2.66	1.61	0.14	8.58	255

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-01-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	666.8	782.4	411.7	81	1942	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2797.4	3280.7	1738.9	340.8	8158	99
Białko [g]	10%	42.46	29.1	26.8	28.5	5.8	90.2	213
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.3	29.8	5.8	2.7	62.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.3	7.7	1.5	1.6	25.2	1177
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.3	0.2	0.8	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	1.5	0.3	0	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	35.5	48.6	10.8	94.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	88.63	108.82	65.23	8.37	271.05	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.25	21.16	3.68	5.67	52.77	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	11.92	14.52	7.74	0	34.2	304
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.61
Sód [mg]	10%	1500	1017.85	897.13	1424.4	85.05	3424.44	229
Potas [mg]	10%	3500	425.79	1632.61	545.53	270	2873.95	83
Wapń [mg]	10%	875	604.43	115.11	19.61	229.5	968.67	110
Fosfor [mg]	10%	580	38.59	284.83	225.75	164.7	713.88	123
Magnez [mg]	10%	303.75	17.76	93.63	43.08	22.95	177.44	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.42	4.17	1.03	0.13	6.77	104
Witamina A [μg]	25%	282.5	167.7	48.18	85.8	1.12	302.81	106
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.67	0.67	0.04	2.06	21
witamina E [mg]	30%	4.5	2.3	1.11	0.87	0.03	4.33	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.47	0.11	0.05	0.72	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.12	0.46	0.15	0.27	1.01	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.38	5.45	10.61	0.17	17.63	307
Witamina C [mg]	55%	33.75	60.11	28.91	8.27	0.67	97.98	291
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.82	2.49	3.95	0.23	8.56	253

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-01-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	563.3	783.7	450.7	81	1878.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2359.7	3292.8	1894.9	340.8	7888.4	95
Białko [g]	10%	42.46	20.8	32.2	20.6	5.8	79.5	188
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.6	24.5	13.4	2.7	65.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	8.7	3.9	1.6	22.6	1058
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.4	3.9	0.8	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.6	0.8	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	324	10.8	415.8	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.39	115.74	65.59	8.37	258.1	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.11	14	3.5	5.67	25.28	46
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.71	14.74	7.74	0	30.21	269
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.31
Sód [mg]	10%	1500	1618.51	323.43	711.6	85.05	2738.6	183
Potas [mg]	10%	3500	60.5	1718.86	323.23	270	2372.6	68
Wapń [mg]	10%	875	16.65	126.03	54.71	229.5	426.9	48
Fosfor [mg]	10%	580	9.46	694.23	198.75	164.7	1067.15	184
Magnez [mg]	10%	303.75	6.24	274.55	18.78	22.95	322.53	106
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	5.82	2.56	0.13	9.07	139
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	62.47	285.29	1.12	421.27	149
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.87	2.2	0.04	3.79	38
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	1.48	1.19	0.03	2.86	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.05	0.09	0.05	1.21	244
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.52	0.48	0.27	1.33	267
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	6.55	0.73	0.17	7.56	132
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	24.2	8.27	0.67	36.08	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.49	0.89	1.97	0.23	6.84	203

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1895	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	7960.3	96
Białko [g]	10%	42.46	83.8	198
Tłuszcz [g]	10%	76.97	62.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.2	992
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	160.2	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	265.12	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	36.33	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	31.15	277
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	51
Sód [mg]	10%	1500	3241.73	216
Potas [mg]	10%	3500	2630.65	76
Wapń [mg]	10%	875	538.66	62
Fosfor [mg]	10%	580	704.11	121
Magnez [mg]	10%	303.75	204.28	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.72	103
Witamina A [µg]	25%	282.5	383.14	136
Witamina D [µg]	10%	10	2.32	23
witamina E [mg]	30%	4.5	4.55	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.85	171
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.92	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	12.52	218
Witamina C [mg]	55%	33.75	69.84	207
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.1	240