

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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. 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.]</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. Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Sałata 80.00g</p>	<p>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 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 ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 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 ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>5. 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 0%</p>	<p>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.]</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 RW 100.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-01-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki owsiane 10% 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. Szyńka 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.] 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), cykorii] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 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%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100% 3. sos warzywny rw 150.00g składniki: Marchew 19%, Seler korzeniowy 19%, Fasolka szparagowa mrożona 19%, Kalafior mrożony 19%, Por 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4% 4. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-01-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jęczmienna perłowa 10% 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. Szyńska 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 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Gulaszowa diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatką 15%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, 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 ziółowy 0% 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 mielony 0% 3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Środa, 2026-01-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 2. drożdżówka z serem 100.00g 3. Banan 200.00g 4. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: mleko 2% tłaciate 93%, Kasza manna (pszenica) 7% 	<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%, butki pszenne zwykłe 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 5. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, 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
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki żytnie 10% 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 z piersi kurczaka 80.00g 5. Ogórek kwaszony 80.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 2. Risotto z mięsem i warzyw RW 350.00g składniki: Kasza jęczmienna perłowa 50%, Marchew 18%, Seler korzeniowy 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Papryka czerwona 4%, Por 3% 3. Sos koperkowy rw 100.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 4%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Przyprawa Jarzynka 0% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Surówka z pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100% 6. Mandarynki 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 6 - Piątek, 2026-01-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 300.00g 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. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 80.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.] 5. Banan 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2% 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 ziółowy 1% 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 4. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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 z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szyńka z indyka RW 80.00g [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. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 6. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 400.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, Seler korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1% 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. Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Szyńka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata lodowa rw 50.00g 	<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. 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.]</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. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, 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 RW 150.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. sos warzywny rw 150.00g składniki: Marchew 19%, Seler korzeniowy 19%, Fasolka szparagowa mrożona 19%, Kalafior mrożony 19%, Por 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>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.]</p> <p>2. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>3. Sałata 50.00g</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 z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, 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
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jęczmienne na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmienne 10% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 60.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 6. Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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 ziołowy 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% 2. Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw RW 300.00g składniki: Makaron pszenny bezglutenowy RW 25% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, Seler korzeniowy 13%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Woda wodociągowa 7%, Smalec 3%, Por 3%, Pomidory krojone RW 3% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 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% 3. Sałatka z buraków RW 100.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% 4. Sos koperkowy rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 4%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Przyprawa Jarzynka 0% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Sznoka 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 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-01-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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.]</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. Szyńka z indyka RW 80.00g [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 z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p> <p>6. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki owsiane 10%</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. Kopytka z bułką i masłem RW 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 65%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 22%, Mąka Ziemniaczana RW 6%, Masło ekstra (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, bułka tarta 2%</p> <p>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.]</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p>	<p>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.]</p> <p>2. 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>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</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. Pomidor 80.00g</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	477.5	708.8	466	68	1720.5	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2009.1	2981.8	1965.1	285.7	7241.9	87
Białko [g]	10%	42.46	14.9	37.3	20.5	4.5	77.4	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.7	20.8	10.8	2.7	49.1	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4	7.6	3.7	1.6	16.9	792
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.1	0	0.8	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.7	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	131.8	0	10.8	142.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	73.4	98	73.66	6.34	251.41	92
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.85	17.38	13.79	5.53	48.57	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.28	9.93	4.14	0	18.37	163
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.74
Sód [mg]	10%	1500	1984.04	523.18	477.49	51.3	3036.01	202
Potas [mg]	10%	3500	97.48	1947.93	203.79	164.7	2413.9	70
Wapń [mg]	10%	875	25.12	139.46	12.36	139.05	316	36
Fosfor [mg]	10%	580	15.17	524.37	15.16	99.9	654.61	113
Magnez [mg]	10%	303.75	9.38	132.18	7.94	13.5	163.01	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.79	4.76	0.58	0.13	6.27	96
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.3	51.46	81.3	0	208.06	74
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.11	0.67	0.04	2.51	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.24	1.42	0.68	0.03	2.38	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.44	0.04	0.03	0.54	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.06	0.56	0.02	0.16	0.81	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.15	9.45	0.68	0.11	10.4	181
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.68	30.88	8.27	0	43.84	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.51	1.45	1.32	0.14	7.59	225

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	654.3	744.4	667.4	81	2147.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2758.4	3127.8	2797	340.8	9024.2	109
Białko [g]	10%	42.46	23.4	35.1	31.4	5.8	95.8	226
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.5	23.6	29.8	2.7	71.7	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.3	3.5	17.2	1.6	27.7	1295
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	9.9	0	0.8	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.3	3.7	0	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	59.7	0	10.8	96.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.57	103.95	70.21	8.37	291.11	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.14	28.58	10.34	5.67	67.74	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.59	12.56	4.14	0	23.3	208
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.75
Sód [mg]	10%	1500	583	698.21	978.49	85.05	2344.76	157
Potas [mg]	10%	3500	653.87	2219.13	203.79	270	3346.79	96
Wapń [mg]	10%	875	424.84	144.56	732.36	229.5	1531.27	176
Fosfor [mg]	10%	580	443.98	510.16	15.16	164.7	1134.02	196
Magnez [mg]	10%	303.75	91.52	150.57	7.94	22.95	272.98	91
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.26	4.56	0.58	0.13	7.54	116
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	166.41	81.3	1.12	323.91	115
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.01	0.67	0.04	1.47	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	3.45	0.68	0.03	5	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.27	0.47	0.04	0.05	0.84	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.6	0.5	0.02	0.27	1.41	284
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.69	15.83	0.68	0.17	17.39	302
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	38.41	8.27	0.67	51.91	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	1.93	2.71	0.23	5.86	173

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	742.5	962.8	578.5	68	2352	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3126.5	4055.9	2427	285.7	9895.3	119
Białko [g]	10%	42.46	35.2	23.7	14.2	4.5	77.7	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.9	24.9	23.8	2.7	72.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.6	6.1	6.7	1.6	23.1	1081
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	11.7	0	0.8	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	4.1	0	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	44	0	10.8	80.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.44	166.01	78.76	6.34	357.56	131
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.83	44.2	10.79	5.53	79.36	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.14	10.22	4.14	0	20.51	183
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.37
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.22
Sód [mg]	10%	1500	1818.9	308.55	1698.49	51.3	3877.24	258
Potas [mg]	10%	3500	612.18	1355.63	203.79	164.7	2336.3	67
Wapń [mg]	10%	875	406.8	161.38	12.36	139.05	719.6	81
Fosfor [mg]	10%	580	362.25	428.37	15.16	99.9	905.68	156
Magnez [mg]	10%	303.75	59.13	83.34	7.94	13.5	163.91	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.21	3.3	0.58	0.13	5.23	81
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	57.39	81.3	0	213.76	76
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.66	0.67	0.04	2.12	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.38	3.18	0.68	0.03	4.28	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.54	0.04	0.03	0.8	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.43	0.02	0.16	1.21	243
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.41	4.94	0.68	0.11	7.16	125
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	18.36	8.27	0	31.18	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.05	0.85	4.71	0.14	9.69	288

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	695	821.3	486.6	81	2084	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2937.3	3449	2051.5	340.8	8778.7	106
Białko [g]	10%	42.46	23.3	30.9	23	5.8	83.1	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.7	28.6	11.7	2.7	54.8	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	8.3	4.2	1.6	19.7	923
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9	0	0.8	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1.8	0	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	119.8	0	10.8	130.6	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	125.96	115.59	74.35	8.37	324.28	118
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	64.38	29.85	14.48	5.67	114.4	209
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.92	11.42	4.14	0	19.49	174
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.41
Sód [mg]	10%	1500	294.67	509.66	485.29	85.05	1374.68	92
Potas [mg]	10%	3500	742.22	2455.47	203.79	270	3671.49	105
Wapń [mg]	10%	875	21.13	109.02	12.36	229.5	372.02	41
Fosfor [mg]	10%	580	60.81	422.12	15.16	164.7	662.8	114
Magnez [mg]	10%	303.75	66.35	135.26	7.94	22.95	232.5	78
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.18	6.07	0.58	0.13	7.97	123
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.5	81.65	81.3	1.12	177.58	63
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.83	0.67	0.04	1.55	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.39	0.92	0.68	0.03	2.03	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.09	0.76	0.04	0.05	0.95	191
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.17	0.55	0.02	0.27	1.03	207
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.03	8.06	0.68	0.17	9.95	173
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.1	34.3	8.27	0.67	51.36	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.81	1.41	1.34	0.23	3.43	102

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	719.6	1237.3	357.5	68	2382.5	120
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3035.9	5194.4	1509.5	285.7	10025.7	120
Białko [g]	10%	42.46	36.7	23.5	8.1	4.5	73	172
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.9	42	6.4	2.7	66	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.4	3.4	1	1.6	11.5	539
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.4	18.7	0	0.8	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	11.8	0	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	64.8	0	0	10.8	75.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.57	203.02	68.62	6.34	391.57	143
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.93	27.16	8.33	5.53	66.97	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.01	23.58	3.64	0	35.23	313
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.7
Sód [mg]	10%	1500	1995.64	301.92	938.89	51.3	3287.76	219
Potas [mg]	10%	3500	953.93	2449.97	72.03	164.7	3640.64	104
Wapń [mg]	10%	875	423.4	160.02	18.84	139.05	741.32	84
Fosfor [mg]	10%	580	575.29	592.83	19.48	99.9	1287.52	221
Magnez [mg]	10%	303.75	131.75	184.97	33.14	13.5	363.36	119
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.16	6.42	0.5	0.13	9.23	142
Witamina A [µg]	25%	282.5	84	95.39	77.69	0	257.09	92
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.45	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.55	9.17	0	0.03	9.76	217
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.2	0.7	0	0.03	0.94	189
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.66	0.44	0.01	0.16	1.28	257
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.53	10.23	0.13	0.11	19.02	330
Witamina C [mg]	55%	33.75	3.06	57.18	1.44	0	61.68	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.54	0.83	2.6	0.14	8.21	244

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	729	740.7	667.4	81	2218.1	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3078.4	3125.2	2797	340.8	9341.5	112
Białko [g]	10%	42.46	18.8	38.7	31.4	5.8	94.7	223
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.5	13.5	29.8	2.7	58.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.5	1.8	17.2	1.6	25.1	1176
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	7	0	0.8	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.2	0	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	24.5	0	10.8	56.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	139.32	122.05	70.21	8.37	339.95	125
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	72.65	14.19	10.34	5.67	102.86	188
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.35	11.95	4.14	0	24.45	217
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.75
Sód [mg]	10%	1500	583.56	278.17	978.49	85.05	1925.28	129
Potas [mg]	10%	3500	1177.38	2256.69	203.79	270	3907.86	112
Wapń [mg]	10%	875	344.88	91.24	732.36	229.5	1397.98	159
Fosfor [mg]	10%	580	282.6	391.89	15.16	164.7	854.36	148
Magnez [mg]	10%	303.75	96.84	158.72	7.94	22.95	286.45	95
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.27	5.19	0.58	0.13	7.18	111
Witamina A [µg]	25%	282.5	100.83	777.8	81.3	1.12	961.05	340
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.11	0.67	0.04	1.56	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.72	1.74	0.68	0.03	3.18	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.59	0.04	0.05	0.86	172
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.61	0.44	0.02	0.27	1.35	272
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.18	7.1	0.68	0.17	9.15	160
Witamina C [mg]	55%	33.75	19.99	39.88	8.27	0.67	68.83	204
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.62	0.77	2.71	0.23	4.81	142

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	809.7	977.4	513.4	68	2368.7	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3405.7	4112.6	2161	285.7	9965.2	119
Białko [g]	10%	42.46	29.1	41.4	25.1	4.5	100.2	237
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.5	24.8	15.4	2.7	69.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.7	5.2	5.6	1.6	22.1	1036
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	11.2	0	0.8	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	6.2	0	0	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	72.6	0	10.8	109.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	116.2	157.68	70.45	6.34	350.68	129
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.46	25.64	9.41	5.53	65.04	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.2	21.1	3.91	0	30.21	269
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.75
Sód [mg]	10%	1500	1278.52	290.61	1982.53	51.3	3602.97	239
Potas [mg]	10%	3500	700.13	1885.07	61.05	164.7	2810.95	81
Wapń [mg]	10%	875	404.68	212.77	16.68	139.05	773.19	88
Fosfor [mg]	10%	580	342.37	639	9.49	99.9	1090.77	188
Magnez [mg]	10%	303.75	51.47	148.55	6.23	13.5	219.76	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.19	8.5	0.53	0.13	10.36	159
Witamina A [µg]	25%	282.5	84	56.07	72.37	0	212.44	76
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.62	0.67	0.04	2.07	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.95	5.57	0.15	0.03	6.7	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.59	0.01	0.03	0.8	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.55	0.56	0.03	0.16	1.32	266
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.26	12.57	0.09	0.11	14.05	245
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.9	33.64	2.92	0	46.46	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.55	0.8	5.5	0.14	9	268

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	571.8	677.8	356.5	68	1674.3	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2398.8	2847.8	1505.2	285.7	7037.7	84
Białko [g]	10%	42.46	14.2	33.1	8	4.5	60	142
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.8	21.5	6.4	2.7	54.4	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.6	4.4	1	1.6	13.8	646
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.5	0	0.8	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.8	0	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.11	94.08	68.56	6.34	246.1	89
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.23	19.23	8.78	5.53	42.78	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.91	12.31	3.91	0	20.13	179
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.12
Sód [mg]	10%	1500	1694.53	1011.68	434.53	51.3	3192.05	212
Potas [mg]	10%	3500	61.05	2572.97	61.05	164.7	2859.77	83
Wapń [mg]	10%	875	16.68	116.97	16.68	139.05	289.39	33
Fosfor [mg]	10%	580	9.49	485.54	9.49	99.9	604.43	105
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	155.31	6.23	13.5	181.27	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	4.96	0.53	0.13	6.17	94
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	92.65	72.37	0	237.4	85
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	3.31	0.15	0.03	3.64	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.22	0.01	0.03	1.29	260
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.47	0.03	0.16	0.71	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	12.9	0.09	0.11	13.21	230
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	53.25	2.92	0	59.1	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.7	2.81	1.2	0.14	7.98	237

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	888.6	933.9	563.4	81	2467	124
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3753	3910.3	2363.6	340.8	10367.9	124
Białko [g]	10%	42.46	22.9	27.3	17.5	5.8	73.6	174
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.8	41.2	23.1	2.7	81.9	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.2	9.1	6.9	1.6	22.9	1071
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	13.3	0	0.8	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1	4.7	0	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	35.5	0	10.8	72.2	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	171.12	120.52	73.36	8.37	373.38	137
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	36.78	32.39	10.34	5.67	85.19	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	10.53	14.7	4.14	0	29.38	262
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.77
Sód [mg]	10%	1500	821.11	927	1302.49	85.05	3135.66	210
Potas [mg]	10%	3500	862.76	1653.83	203.79	270	2990.4	86
Wapń [mg]	10%	875	415.71	120.73	12.36	229.5	778.31	89
Fosfor [mg]	10%	580	423.01	287.55	15.16	164.7	890.43	154
Magnez [mg]	10%	303.75	81.57	95.34	7.94	22.95	207.8	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.87	4.4	0.58	0.13	7.98	123
Witamina A [µg]	25%	282.5	84.63	49.65	81.3	1.12	216.7	77
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.67	0.67	0.04	2.13	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.93	3.28	0.68	0.03	4.93	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.48	0.04	0.05	0.77	155
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.6	0.46	0.02	0.27	1.37	276
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.54	5.46	0.68	0.17	7.87	137
Witamina C [mg]	55%	33.75	10.27	29.71	8.27	0.67	48.95	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.28	2.57	3.61	0.23	7.83	232

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	814.5	655.5	578.5	81	2129.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3422.6	2764.8	2427	340.8	8955.3	107
Białko [g]	10%	42.46	30.9	16.3	14.2	5.8	67.3	159
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.8	11.9	23.8	2.7	67.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10	6.8	6.7	1.6	25.2	1181
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	2.1	0	0.8	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.3	0.9	0	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	35.6	0	10.8	72.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	111.09	127.15	78.76	8.37	325.38	120
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.14	14.76	10.79	5.67	54.37	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.59	12.98	4.14	0	23.72	211
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.23
Sód [mg]	10%	1500	1274.2	271.77	1698.49	85.05	3329.52	222
Potas [mg]	10%	3500	653.87	1819.01	203.79	270	2946.68	85
Wapń [mg]	10%	875	424.84	110.88	12.36	229.5	777.59	89
Fosfor [mg]	10%	580	443.98	279.33	15.16	164.7	903.18	156
Magnez [mg]	10%	303.75	91.52	104.5	7.94	22.95	226.91	75
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.26	3.59	0.58	0.13	6.58	101
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	66.79	81.3	1.12	224.29	80
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.13	0.67	0.04	1.58	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	1.38	0.68	0.03	2.92	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.27	0.38	0.04	0.05	0.75	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.6	0.29	0.02	0.27	1.21	243
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.69	5.19	0.68	0.17	6.75	117
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	34.41	8.27	0.67	47.91	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.53	0.75	4.71	0.23	8.32	246

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2154.4	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	9063.3	109
Białko [g]	10%	42.46	80.3	190
Tłuszcz [g]	10%	76.97	64.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.8	974
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	90.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	325.14	119
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	72.73	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	24.48	218
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	10%	1500	2910.59	194
Potas [mg]	10%	3500	3092.48	89
Wapń [mg]	10%	875	769.67	88
Fosfor [mg]	10%	580	898.78	155
Magnez [mg]	10%	303.75	231.8	77
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.45	115
Witamina A [µg]	25%	282.5	303.23	108
Witamina D [µg]	10%	10	1.83	18
witamina E [mg]	30%	4.5	4.48	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.85	172
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.17	236
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	11.49	200
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.12	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.27	216