

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - jadłospis 17.03 - 30.03.2026 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2026-03-17
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii- dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2025 (grupa) [właściciel: szpitalbystra] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 2) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 2) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 3) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 3) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 4) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 2) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 2) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 3) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 3) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 4)
Norma na energię dla podanej grupy:	2218 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2026-03-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] 2. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 87%, musztarda 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, majonez 4% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, mielona gorczyca przyprawy, woda, żółtko jaja kurzego], Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] 6. Pomidor 80.00g 7. Rukola 10.00g 8. Jabłko 1 szt. 150.00g 9. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Ziemniaki średnio 21%, Brokuł gotowany 17%, mleko 2% 13%, Marchew 8%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% 2. Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 65%, bułki pszenne zwykłe 15%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, bułka tarta 6%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Sól biała 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Skrobia ziemniaczana 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 5. Surówka z marchewki i jabłka z olejem 200.00g składniki: Marchew 76%, Jabłko 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 2. Herbatniki Be Be pakowane jednoporcjowo 16 g 64.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, oleje roślinne: rzepakowy, kokosowy, tłuszcz palmowy, syrop cukru inwertowanego, serwatka w proszku (z mleka), emulgator lecytyny (z soi), sól, substancje spulchniające, aromat.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym gorczyca, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca - sól peklująca.] 4. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 5. Ogórek kwaszony 80.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cytryna 5.00g

Dzień: 2 - Środa, 2026-03-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 30.00g [składniki: Śmietankowy: ser twarogowy, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku, naturalny aromat (zawiera mleko), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.] Szynka z indyka 40.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] Rzodkiew biała 80.00g Salata 10.00g Gruszka 1 szt. 150.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Ogórek kwaszony 23%, Ziemniaki średnio 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Masło ekstra (mleko) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Cebula 6%, Sól biała 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Klopsik drobiowy z udźca gotowany 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, mleko 2% 33%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Pietruszka liście 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Fasola szparagowa 200.00g Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory] 	<ol style="list-style-type: none"> Łazanki z kapustą, mięsem, kiełbasą i pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta biała 41%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 21%, kiełbasa typu śląska 14% [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca], boczek wędzony 7%, Cebula 7%, Pieczarka uprawna świeża 7%, Koper ogrodowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Pomidor 50.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] 3. Parówki z kurczaka 80.00g [składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne] 4. Ketchup łagodny saszetka jednoporcjowa 20 g 20.00g [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają seler), przyprawy.] 5. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 6. Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 7. Pomidor 80.00g 8. Mandarynki 100.00g 9. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Por 3%, Mąka ryżowa S 2%, Cytryna 1%, Masło ekstra (mleko) 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Filet z indyka gotowany 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 98%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Tymianek 0%, Zioła prowansalskie 0%, Sól biała 0% 3. Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 15%, musztarda 10%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Skrobia ziemniaczana 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Kasza gryczana prażona 100.00g 5. Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 200.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 2. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca] 4. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] 5. Sałata 10.00g 6. Papryka czerwona 80.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cytryna 5.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2026-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Wędlina kielbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] Szpinak 10.00g Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazylija, oregano i tymianek] Pomidor 40.00g Pomarańcza 150.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 31% [składniki: ziemniaki], Woda wodociągowa 24%, Kalafior 17%, Seler korzeniowy 7%, mleko 2% 7%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Pulpet rybny gotowany (Morszczuk) 120.00g składniki: Morszczuk świeży (ryba) 62%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% Sos cytrynowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, mleko 2% 33%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, 100% sok z cytryny S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Surówka z kapusty kiszzonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr jogurt pitny naturalny 1 szt. 330.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Salata 10.00g Pomidor 80.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 5 - Sobota, 2026-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Wędlina śniadaniowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).] Sałata 10.00g Papryka czerwona 40.00g Ogórek zielony świeży 40.00g Jabłko 1 szt. 150.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z makaronem 400.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 29%, Marchew 19%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (mąka pszenna) 14%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Cebula 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Masło ekstra (mleko) 2%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Gołąbki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, mleko 2% 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 5.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 30.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta pomidorowa z twarogu 50.00g składniki: twaróg półtłusty 75%, Koncentrat pomidorowy 30% 25%, Pieprz czarny MIELONY 0% Polędwica z piersi kurczaka 40.00g [składniki: Filet z kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, białko drobiowe, warzywa suszone, przyprawy i ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] Pomidor 80.00g Sałata 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-03-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasztet drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza manna (z pszenicy), sól, białko sojowe, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, mleko w proszku, serwatka (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy] Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 40.00g Salatka szwedzka 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające gorczycę] Szpinak 10.00g Gruszka 1 szt. 150.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny (jaja, mąka pszenna) 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Zrazik wieprzowy gotowany 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 57%, bułki pszenne zwykłe 19%, Jaja kurze całe (jaja) 14%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Skrobia ziemniaczana 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Kasza bulgur (pszenica) 100.00g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulą 200.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, Jabłko 10%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Mus owocowy w tubce 1 szt. 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%)] 	<ol style="list-style-type: none"> Fasolka po bretońsku z kielbasą i mięsem wieprzowym 200.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 42%, Kielbasa zwyczajna 17%, Wieprzowina łopatka 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cebula 5%, Pieprz czarny CAŁY 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Sól biała 2%, Majeranek suszony 1% Grzanki graham 50.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] 5. Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym gorczyca, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca - sól peklująca.] 6. Rukola 10.00g 7. Rzodkiew biała 40.00g 8. Ogórek kwaszony 40.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] 9. Mandarynki 100.00g 10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 11. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Masło ekstra (mleko) 3%, czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% 2. Schab gotowany 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Sos szpinakowo- śmietanowy 100.00g składniki: Szpinak 73%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza gryczana prażona 100.00g 5. Buraki zasmażane 200.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek wiejski naturalny Piątница 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 2. Suszone chipsy z jabłek 1 opakowanie 20.00g [składniki: Jabłko] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 30.00g [składniki: Śmietankowy: ser twarogowy, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku, naturalny aromat (zawiera mleko), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.] 4. Szynka wieprzowa gotowana 50.00g [składniki: mięso z szynki wieprzowej, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe , glukoza, stabilizatory, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] 5. Papryka czerwona 80.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cytryna 5.00g

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z twarogu z rzodkiewką 50.00g składniki: twaróg półtłusty 65%, Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] Ser topiony 25.00g Salata 10.00g Pieczarki marynowane 40.00g [składniki: Pieczarki, woda, cebula, ocet, cukier, marchewka, sól, gorczyca, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy] Pomidor 40.00g Gruszka 1 szt. 150.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa krem z dyni z grzankami 400.00g składniki: #ziemniaki 21% [składniki: ziemniaki], Marchew 15%, grostek ptysiowy s 13%, mleko 2% łaciate 11%, Seler korzeniowy 11%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 6%, Por 4%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4% Klopsik drobiowy z udźca gotowany 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% Brokuł gotowany 200.00g Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paprykarz szczeciński 50.00g [składniki: Szprot rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik sojowy, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.] Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] Ogórek konserwowy 80.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] Salata 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 9 - Środa, 2026-03-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słoðu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z soczewicy 50.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 60%, Pomidory krojone Dawtona 30%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] Sałata 10.00g Papryka czerwona 40.00g Ogórek kwaszony 40.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] Mandarynki 100.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Koper ogrodowy 5%, Por 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3% Filet z indyka gotowany 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 98%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Tymianek 0%, Zioła prowansalskie 0%, Sól biała 0% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, mleko 2% 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% Mizeria 200.00g składniki: Ogórek zielony świeży 79%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 14%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 7% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: mleko 2% łaciate 97%, Budyń winiary bez cukru 3% Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory] 	<ol style="list-style-type: none"> Makaron penne po włosku na ciepło 200.00g składniki: Makaron Penne Z Dobrego Ziarna (jaja,mąka pszenna) 39%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 24%, Pulpa pomidorowa 16%, Wieprzowina boczek bez kości 8%, Cebula 8%, Czosnek 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30.00g składniki: #twaróg półtłusty wrześnie 74% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 11%, Len ziarno S 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-03-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetworzenia mąki (kwas askorbinowy)] Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z sera żółtego i kukurydzy 50.00g składniki: ser żółty 40% [składniki: Mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator : chlorek wapnia], Jaja kurze całe (jaja) 20%, Kukurydza konserwowa 20%, majonez delikatny winiary 7%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, musztarda 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Ogórek zielony świeży 80.00g Rukola 10.00g Gruszka 1 szt. 150.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 9%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini (mąka pszenna) 8%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Gulasz wołowy z warzywami 200.00g składniki: Wołowina. b/k zrazowa 53%, Marchew 13%, Papryka czerwona 13%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%, Majeranek suszony 0%, Kminek mielony 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur (pszenica) 100.00g Buraki z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetworzenia mąki (kwas askorbinowy)] Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Sałatka ryżowa z szynką 100.00g składniki: Ryż biały 38%, ogórek konserwowy 19%, Kukurydza konserwowa 19%, Szynka konserwowa drobiowa 19% [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.], majonez delikatny winiary 4%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] Pomidor 80.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 11 - Piątek, 2026-03-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słoðu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] Pasta z twarogu z koperkiem 50.00g składniki: twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rzodkiew biała 80.00g Szpinak 10.00g Jabłko 1 szt. 150.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z makaronem 400.00g składniki: Kurczak tuszka 30%, Marchew 16%, Kalafior 12%, Pietruszka korzeń 8%, Brokuły 7%, makaron świderki 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% Marchewka gotowana oprószana 200.00g składniki: Marchew 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Mus owocowy w tubce 1 szt. 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%)] 	<ol style="list-style-type: none"> Risotto z kurczakiem i warzywami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 24%, Cukinia 18%, Papryka czerwona 18%, Ryż biały 14%, Marchew 10%, Cebula 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Seler korzeniowy 2% Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, mleko 2% 35%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 17%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek typu Fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty)] Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 12 - Sobota, 2026-03-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek typu Fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.] Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazylija, oregano i tymianek] Papryka czerwona 40.00g Sałata 10.00g Gruszka 1 szt. 150.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, Kasza jęczmienna perłowa 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, mleko 2% łaciate 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Udko z kurczaka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż brązowy 100.00g Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 200.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, mleko 2% 35%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 17%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól] Herbatniki bez cukru pakowane jednoporcjowo 50 g 50.00g [składniki: mąka pszenna, tłuszcz] 	<ol style="list-style-type: none"> Pyzy ziemniaczane z mięsem i okrasą 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 54%, Skrobia ziemniaczana 27%, Wieprzowina łopatka 8%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Masło ekstra (mleko) 3%, Cebula 2%, bułka tarta 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 30.00g [składniki: Śmietankowy: ser twarogowy, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku, naturalny aromat (zawiera mleko), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.] Pomidor 50.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 13 - Niedziela, 2026-03-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] 4. Paszтет pieczony 50.00g [składniki: mięso: (w tym: mięso z kurczaka: 41%, mięso wieprzowe: 34%), wątróbki z kurczaka, bułka tarta (zawiera: mąka pszenna, woda, drożdże, sól), proszek jajowy (jaja kurze), woda, skórki z kurczaka, sól, cebula, błonnik pszenny bezglutenowy, przyprawy, cukier, olej rzepakowy, mąka pszenna] 5. Sałata 10.00g 6. Sałatka szwedzka 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające gorczyce] 7. Pomidor 40.00g 8. Jabłko 1 szt. 150.00g 9. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kapuśniak 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 22%, Kapusta kwaszona 13%, Pietruszka korzeń 11%, Kapusta biała 8%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 8%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 0% 2. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Kasza bulgur (pszenica) 100.00g 4. Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Bukiet warzyw gotowany 200.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciasto drożdżowe z kruszonką bez cukru 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 44%, Ksylitol 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0% 2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Hummus 40.00g składniki: Ciecierzycy 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% 4. Szyunka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] 5. Szpinak 10.00g 6. Pomidor 80.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cytryna 5.00g

Dzień: 14 - Poniedziałek, 2026-03-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słoðu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Kiełbasa typu śląska 80.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca] 4. Ketchup łagodny saszetka jednoporcjowa 20 g 20.00g [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają seler), przyprawy.] 5. Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 6. Rukola 10.00g 7. Pomidor 80.00g 8. Mandarynki 100.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, żurek zakwas 21%, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 2%, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0% 2. Potrawka z kurczaka z warzywami 200.00g składniki: Kurczak tuszka 64%, Marchew 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Pietruszka korzeń 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Seler korzeniowy 2%, Por 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały 100.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 200.00g [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych] 2. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa bogracz z kluseczkami 200.00g składniki: Wieprzowina karkówka 39%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, kluski lane iżż 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0% 2. Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Cytryna 5.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2026-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	675	642.7	328.3	535.5	2181.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2822.8	2710.4	1384.1	2234.8	9152.2	98
Białko [g]	10%	110	26.8	31.1	9.6	21.7	89.3	81
Tłuszcz [g]	10%	74	32.8	10.5	9	30.3	82.8	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.3	2	4.4	15.3	40.2	160
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.4	3.7	0.8	6.1	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.6	2.7	0	1.7	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	208.4	21.7	10.8	75.6	316.5	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	73.19	113.66	52.14	46.95	285.97	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	17.37	20.33	19.49	1.49	58.7	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.34	15.99	0	6.33	32.67	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.61
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.58
Sód [mg]	10%	2000	727.73	960.2	273.97	1629.67	3591.58	179
Potas [mg]	10%	4700	685.46	2206.98	270	479.83	3642.28	78
Wapń [mg]	10%	921.43	69	143.28	229.5	44.64	486.42	53
Fosfor [mg]	10%	580	315.63	331.57	164.7	309.87	1121.78	192
Magnez [mg]	10%	305.36	82.1	126.65	22.95	103.18	334.89	110
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.1	4.46	0.13	3.3	12.01	191
Witamina A [μg]	25%	565	133.03	87.73	1.12	5.25	227.15	41
Witamina D [μg]	10%	10	11.6	0.1	0.04	11.16	22.91	229
witamina E [mg]	30%	9	2.15	3.26	0.03	0.9	6.35	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.42	0.05	0.52	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.35	0.27	0.22	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.73	5.37	0.17	7.02	17.32	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.76	52.64	0.67	3.14	72.23	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.02	2.66	0.76	4.52	8.97	199

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2026-03-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	629.3	851.4	180.5	490	2151.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2636.2	3571.1	762.1	2053.3	9022.8	96
Białko [g]	10%	110	24.6	36.5	8.7	18.1	88.1	79
Tłuszcz [g]	10%	74	26.8	31.3	3.9	20.8	82.9	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.8	16.9	2.1	9.8	44.7	178
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2	9	0.8	2.8	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.3	2.4	0	1.6	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77.2	101.6	10.8	33.6	223.2	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	77.13	114.13	27.81	60.99	280.07	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	25.39	16.59	6.18	6.47	54.64	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.74	16.71	0.51	6.9	33.87	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.32
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.91
Sód [mg]	10%	2000	1158.74	1792.18	98.01	744.75	3793.69	190
Potas [mg]	10%	4700	1021.12	2357.3	270	609.15	4257.59	91
Wapń [mg]	10%	921.43	308.26	274.32	229.5	84.86	896.95	97
Fosfor [mg]	10%	580	449.8	420.03	164.7	225.32	1259.86	217
Magnez [mg]	10%	305.36	105.76	184.42	22.95	58.79	371.92	122
Żelazo [mg]	10%	6.29	2.88	6.12	0.13	2.67	11.81	188
Witamina A [μg]	25%	565	8.77	123.99	1.12	42.75	176.65	32
Witamina D [μg]	10%	10	10.87	0.35	0.04	5.78	17.05	171
witamina E [mg]	30%	9	1.19	2.98	0.03	2.14	6.34	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.49	0.05	0.36	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.54	0.27	0.24	1.59	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	6.11	0.17	4.58	16.74	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.26	57.42	0.67	25.65	89.02	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	4.97	0.27	2.06	9.48	210

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2026-03-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	730.4	879.7	89.2	447.1	2146.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3050.5	3707.2	375.7	1872.7	9006.3	97
Białko [g]	10%	110	25.1	41.1	5.8	21	93.2	84
Tłuszcz [g]	10%	74	39.2	21.6	2.7	19	82.6	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.8	6.9	1.6	10.2	37.7	151
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	8.1	7.7	0.8	1.1	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.6	3	0	1.7	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	85.5	81.7	10.8	71.5	249.5	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	73.78	134.77	10.42	51.62	270.61	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	17.1	13.01	7.02	6.15	43.29	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.23	9.52	0	7.41	26.17	77
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.01
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	46.65
Sód [mg]	10%	2000	1127.74	336.34	85.48	772.76	2322.33	116
Potas [mg]	10%	4700	704.47	2052.74	270.09	548.22	3575.54	77
Wapń [mg]	10%	921.43	94.86	151.13	232.14	47.25	525.4	56
Fosfor [mg]	10%	580	299.43	481.6	164.7	280.36	1226.11	211
Magnez [mg]	10%	305.36	96.34	136.44	23.94	80.61	337.35	111
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.68	4.09	0.23	3.18	11.2	179
Witamina A [μg]	25%	565	38.77	73.58	1.12	89.25	202.73	36
Witamina D [μg]	10%	10	11.05	0.08	0.04	10.86	22.03	221
witamina E [mg]	30%	9	1.61	2.4	0.03	2.36	6.42	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.3	0.05	0.25	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.41	0.27	0.24	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.57	8.75	0.17	5.79	21.3	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.26	39.37	0.67	53.55	116.86	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	0.93	0.23	2.14	5.8	130

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2026-03-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	882.1	667	193	612.1	2354.3	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3684.8	2804.8	813.7	2561.6	9865.1	107
Białko [g]	10%	110	38.1	28.9	22.5	25.5	115.1	105
Tłuszcz [g]	10%	74	47.1	19.1	5.3	29.1	100.7	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	24	4.1	3.8	15.1	47.2	188
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	10.9	8.2	0	1.7	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.5	4.7	0	1.2	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	90	98.6	0	38.7	227.4	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	81.55	100.95	13.66	65.48	261.65	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	25.27	18.11	11.58	7.49	62.46	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.56	12.32	0	7.04	29.93	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	24.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.42
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	40.06
Sód [mg]	10%	2000	2061.98	862.52	118.8	588.77	3632.08	181
Potas [mg]	10%	4700	1072.33	1817.16	0	436.34	3325.85	71
Wapń [mg]	10%	921.43	373.15	173.74	0	42.14	589.04	64
Fosfor [mg]	10%	580	507.13	363.44	0	187.71	1058.29	182
Magnez [mg]	10%	305.36	131.95	102.81	0	66.09	300.86	99
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.85	4.15	0	2.7	11.71	186
Witamina A [μg]	25%	565	68.94	105.33	0	18.91	193.19	34
Witamina D [μg]	10%	10	11.14	0.35	0	10.8	22.3	223
witamina E [mg]	30%	9	2.24	3.39	0	1.52	7.17	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.4	0	0.24	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.51	0	0.1	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.11	5.6	0	4.11	16.83	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	41.36	48.89	0	11.35	101.61	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.72	2.39	0.33	1.63	9.08	203

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2026-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	644.3	816	279.5	439.4	2179.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2700.8	3425.9	1176.5	1841.4	9144.7	99
Białko [g]	10%	110	30.6	30.4	15.4	21.7	98.3	90
Tłuszcz [g]	10%	74	26.3	25.8	7.7	18.2	78.1	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	13.7	10.6	4.2	10.4	39.1	157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.6	9.3	1.1	0.4	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.6	2.7	0.7	1.2	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	218.3	72.8	36.1	57.7	385	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	75.79	125.17	38.95	50.63	290.55	111
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	26.18	21.84	7.24	5.31	60.59	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.32	19.66	3.74	7.15	39.88	117
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.88
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.15
Sód [mg]	10%	2000	937.43	551.78	506.56	671.67	2667.45	134
Potas [mg]	10%	4700	853.45	2419.38	510.74	670.62	4454.22	94
Wapń [mg]	10%	921.43	322.21	181.24	246.5	48.11	798.08	87
Fosfor [mg]	10%	580	470.5	558.09	325.35	271.46	1625.42	280
Magnez [mg]	10%	305.36	96.85	131.87	67.59	83.63	379.95	124
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.87	5.46	1.6	3.01	13.95	222
Witamina A [µg]	25%	565	56.36	89.82	2.09	20.2	168.5	30
Witamina D [µg]	10%	10	11.6	2.46	2.76	10.8	27.63	277
witamina E [mg]	30%	9	2.34	3.57	0.43	1.61	7.96	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.65	0.19	0.28	1.47	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	1.04	0.37	0.16	2.31	231
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.4	11.72	3.9	8.37	28.4	247
Witamina C [mg]	55%	67.5	33.81	49.14	1.25	12.12	96.34	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.6	1.53	1.4	1.86	6.66	148

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2026-03-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	646.4	962.6	129.5	746.6	2485.2	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2704.9	4051.7	546.7	3116.9	10420.3	112
Białko [g]	10%	110	20.6	37.3	6.3	32.7	97.1	89
Tłuszcz [g]	10%	74	30	26.2	2.9	38.9	98.1	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.9	7.3	1.6	12	36	144
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	0.3	11.4	0.8	14.6	27.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.2	3.8	0	6.5	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.7	123.4	10.8	57.2	230.2	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	78.3	150.98	19.35	73.93	322.57	123
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	18.87	19.3	16.02	4.52	58.73	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.04	13.26	0	15.26	38.57	114
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.48
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.16
Sód [mg]	10%	2000	1000.84	846.08	88.65	1823.12	3758.7	187
Potas [mg]	10%	4700	511.78	1383.89	270	1240.76	3406.44	72
Wapń [mg]	10%	921.43	56.79	187.26	229.5	149.72	623.27	67
Fosfor [mg]	10%	580	216.45	344.73	164.7	519.23	1245.12	214
Magnez [mg]	10%	305.36	82.21	91.31	22.95	180.88	377.36	124
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.09	4.7	0.13	7.26	15.19	241
Witamina A [μg]	25%	565	19.82	143.57	1.12	5.32	169.85	30
Witamina D [μg]	10%	10	10.8	0.78	0.04	5.77	17.39	174
witamina E [mg]	30%	9	1.57	4.74	0.03	3.83	10.18	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.68	0.05	0.8	1.81	182
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.55	0.27	0.33	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.31	5.36	0.17	5.59	15.45	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.89	59.84	0.67	3.19	75.6	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.78	2.35	0.24	5.06	9.39	209

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2026-03-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	625.1	1077.5	234.1	529.5	2466.4	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2615.5	4523.7	984	2209	10332.3	112
Białko [g]	10%	110	28.5	48.3	20.1	17.7	114.7	104
Tłuszcz [g]	10%	74	29.4	38.6	9	30.1	107.2	145
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.3	11	0	15.9	41.3	165
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	6.6	12.8	0	4.4	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.9	6.1	0	1.7	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81.7	29.7	0	61.6	173	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	66.03	141.54	18.07	50.54	276.2	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	11.35	19.58	9	4.93	44.87	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.12	14.93	0	7.41	31.48	93
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	40.17
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	38.84
Sód [mg]	10%	2000	1304.57	448.22	0.72	1212.97	2966.49	148
Potas [mg]	10%	4700	770.25	1724.11	0	542.65	3037.02	65
Wapń [mg]	10%	921.43	104.76	212.25	0	40.14	357.16	38
Fosfor [mg]	10%	580	417.43	270.89	0	273.15	961.47	166
Magnez [mg]	10%	305.36	114.45	141.5	0	73.84	329.8	107
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.87	7.59	0	2.95	14.42	230
Witamina A [μg]	25%	565	26.17	77.32	0	89.25	192.75	35
Witamina D [μg]	10%	10	11.2	0.08	0	11.04	22.33	223
witamina E [mg]	30%	9	1.09	5.49	0	2.36	8.95	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.41	0	0.46	1.52	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.39	0	0.24	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.58	3.93	0	6.44	17.96	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.7	46.39	0	53.55	115.65	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	1.24	0	3.36	7.41	164

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2026-03-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	605.5	907.8	77.7	572.9	2164.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2535.3	3812.7	330.4	2392.5	9071	98
Białko [g]	10%	110	23.9	45	12.4	23	104.4	95
Tłuszcz [g]	10%	74	26.8	29.7	0	31.5	88.1	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.9	10.3	0	17	42.3	169
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.3	12.1	0	3.3	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.2	5	0	2.6	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.6	44.5	0	50.4	153.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	71.81	123.57	7.02	52.29	254.69	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	17.13	18.8	7.02	3.89	46.84	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.52	17.13	0	6.29	32.94	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	28.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	29.75
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	41.35
Sód [mg]	10%	2000	1087.44	602.69	54	1122.5	2866.64	143
Potas [mg]	10%	4700	521.13	2162.27	0	362.82	3046.23	65
Wapń [mg]	10%	921.43	145.84	221.18	0	39.69	406.72	44
Fosfor [mg]	10%	580	332.15	390.34	0	232.84	955.35	164
Magnez [mg]	10%	305.36	78.15	125.04	0	71.34	274.54	90
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.07	4.97	0	2.57	10.62	169
Witamina A [μg]	25%	565	17.67	187.65	0	4.65	209.97	37
Witamina D [μg]	10%	10	10.84	0.18	0	11.01	22.04	220
witamina E [mg]	30%	9	1.49	4.43	0	1.9	7.83	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.42	0	0.21	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.5	0	0.1	0.79	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.91	5.02	0	4.15	13.09	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.6	101	0	2.78	114.39	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	1.67	0.15	3.11	7.16	158

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2026-03-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	663	660.7	167.3	617.5	2108.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2781.4	2788.7	706.2	2595.6	8872	96
Białko [g]	10%	110	31.3	43.7	7.2	27.5	109.9	101
Tłuszcz [g]	10%	74	24.7	11.5	3.9	21.6	61.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	12.6	4.6	2.1	8.5	27.9	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.5	1.6	0	5.5	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.4	1	0	1.5	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	82.4	64.1	0	53.6	200.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	84.17	100.3	26.01	80.02	290.52	111
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	21.97	17.94	6.85	3.76	50.54	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	11.06	9.9	0.51	3.67	25.15	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.5
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.34
Sód [mg]	10%	2000	1066.4	375.29	65.21	594.45	2101.37	105
Potas [mg]	10%	4700	1230.58	2273.05	0	229.25	3732.89	79
Wapń [mg]	10%	921.43	343.43	180.94	0	16.82	541.2	59
Fosfor [mg]	10%	580	566.51	561.54	0	126.65	1254.71	217
Magnez [mg]	10%	305.36	151.87	134.81	0	20.54	307.23	101
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.73	4.39	0	0.41	9.55	152
Witamina A [μg]	25%	565	71.09	57.87	0	3.34	132.31	24
Witamina D [μg]	10%	10	10.88	0.03	0	5.5	16.41	164
witamina E [mg]	30%	9	2.23	1.64	0	0.76	4.65	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.4	0	0.09	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.49	0	0.09	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.68	9.95	0	5.46	23.1	202
Witamina C [mg]	55%	67.5	42.65	29.94	0	2	74.61	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.96	1.04	0.18	1.65	5.25	117

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2026-03-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	643.6	890.2	129.5	695.3	2358.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2693.6	3746.8	545.2	2914.8	9900.6	106
Białko [g]	10%	110	22	53.6	7.9	25.1	108.8	99
Tłuszcz [g]	10%	74	29.3	24	3.2	28.8	85.4	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.2	5	1.7	17.3	39.3	157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.8	6.7	0.9	0.4	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.6	3.2	0.3	1.3	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	252.5	57.8	10.8	38.7	359.8	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	77.73	121.57	18.63	88.3	306.24	118
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	16.48	23.16	12.69	5.31	57.65	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.98	13.49	2.97	8.98	35.43	104
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.3
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.48
Sód [mg]	10%	2000	722.22	570.01	606.15	955.29	2853.67	143
Potas [mg]	10%	4700	507.94	1463.27	972	514.71	3457.93	74
Wapń [mg]	10%	921.43	205.7	142.22	251.1	45.49	644.53	69
Fosfor [mg]	10%	580	329.6	319.93	216	261.23	1126.76	194
Magnez [mg]	10%	305.36	91.44	88.53	47.25	79.99	307.23	100
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.08	7.26	1.48	3.2	16.03	255
Witamina A [μg]	25%	565	28.64	71.4	38.25	16.25	154.55	28
Witamina D [μg]	10%	10	16.01	0.37	0.04	10.8	27.23	272
witamina E [mg]	30%	9	1.46	3.73	2.4	1.51	9.11	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.24	0.19	0.28	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.44	0.37	0.11	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.08	7.22	2.52	4.99	18.83	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.02	42.84	22.95	9.75	80.56	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2	1.58	1.68	2.65	7.13	159

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Piątek), 2026-03-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	494.7	853.1	129.5	648.3	2125.7	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2074.3	3569	546.7	2709.7	8899.8	95
Białko [g]	10%	110	21.8	45.9	6.3	24	98.1	90
Tłuszcz [g]	10%	74	18.7	38.3	2.9	34	94	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	10.5	10	1.6	18.1	40.4	162
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	0.7	17	0.8	8.3	26.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.2	7.4	0	2.9	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	65.1	421.1	10.8	101.5	598.6	200
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	64.71	89.73	19.35	64.92	238.72	91
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	15.09	21.46	16.02	9	61.58	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.05	17.44	0	6.76	34.26	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.61
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	45.99
Sód [mg]	10%	2000	719.23	522.17	88.65	584.54	1914.61	95
Potas [mg]	10%	4700	819.61	2521.07	270	654.57	4265.26	91
Wapń [mg]	10%	921.43	57.13	280.11	229.5	88.04	654.79	71
Fosfor [mg]	10%	580	280.16	694.01	164.7	350.72	1489.59	256
Magnez [mg]	10%	305.36	83.37	149.71	22.95	77.51	333.55	109
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.23	7.75	0.13	2.42	13.55	215
Witamina A [μg]	25%	565	19.45	103.17	1.12	47.76	171.51	29
Witamina D [μg]	10%	10	10.83	3.17	0.04	5.58	19.63	196
witamina E [mg]	30%	9	1.27	5.83	0.03	3.09	10.23	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.54	0.05	0.23	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	1.06	0.27	0.3	1.84	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.36	11.58	0.17	8.43	26.56	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.67	61.9	0.67	28.65	102.9	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.99	1.45	0.24	1.62	4.78	106

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Sobota), 2026-03-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	749.5	995.3	243.9	575.6	2564.4	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3128.5	4180.3	1028.7	2415.9	10753.6	116
Białko [g]	10%	110	22.4	45.1	7.1	11.8	86.5	78
Tłuszcz [g]	10%	74	41.2	32.7	5	22.2	101.3	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.6	7.8	1.9	12.6	45.1	180
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	9.4	13.3	0	3.4	26.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.3	7.7	0.2	0.9	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	112.2	146.7	0	77.9	336.9	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	77.61	138.92	44.01	84.6	345.15	132
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	18.07	13.59	12.42	3.54	47.62	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	11.13	17.76	2.97	5.3	37.16	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	12.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.15
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.35
Sód [mg]	10%	2000	1769.33	1114.48	596.7	689.33	4169.85	208
Potas [mg]	10%	4700	677.28	1769.16	702	728.11	3876.57	82
Wapń [mg]	10%	921.43	108.99	160.02	21.6	48.07	338.69	36
Fosfor [mg]	10%	580	359.29	715.07	51.3	221.68	1347.34	232
Magnez [mg]	10%	305.36	100.95	212.35	24.3	63.21	400.82	132
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.19	4.72	1.35	2.44	12.71	202
Witamina A [μg]	25%	565	52.01	58.35	37.12	22.46	169.96	30
Witamina D [μg]	10%	10	11.14	0.66	0	5.7	17.51	175
witamina E [mg]	30%	9	2.95	4.34	2.37	0.99	10.66	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.72	0.14	0.28	1.7	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.53	0.09	0.18	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.79	11.05	2.34	3.91	24.11	209
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.2	35.01	22.27	13.48	101.97	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.91	3.09	1.65	1.91	10.42	231

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Niedziela), 2026-03-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	734.4	966.1	387.7	508.2	2596.5	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3065.3	4050.7	1630.5	2130.4	10877	117
Białko [g]	10%	110	26.9	43.7	11.5	22.7	105	96
Tłuszcz [g]	10%	74	40.6	36.7	13.4	20.8	111.7	151
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.6	9.4	8	10.2	50.4	202
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	7.4	17.3	3.9	1.8	30.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.1	5.6	0.6	1.3	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	205.2	102.5	89.7	64.8	462.2	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	70.18	124.7	55.51	61.03	311.44	119
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	17.3	18.78	6.56	5.62	48.27	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.14	19.22	0.91	7.06	37.34	111
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	38.05
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	46.29
Sód [mg]	10%	2000	1083.19	510.38	156.22	684.34	2434.14	122
Potas [mg]	10%	4700	665.77	2257.42	344.05	616.06	3883.31	82
Wapń [mg]	10%	921.43	58.77	193.73	263.88	49.16	565.55	61
Fosfor [mg]	10%	580	281.79	507.97	234.42	279.95	1304.13	225
Magnez [mg]	10%	305.36	79.15	125.32	30.03	84.22	318.74	105
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.9	5.31	0.95	3.14	14.31	228
Witamina A [μg]	25%	565	21.6	115.42	1.25	22.57	160.85	28
Witamina D [μg]	10%	10	11.07	1.85	0.34	10.83	24.11	241
witamina E [mg]	30%	9	1.8	5.23	0.44	1.59	9.08	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.89	0.1	0.26	1.63	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.94	0.35	0.18	1.9	191
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.46	10.01	0.54	6.81	23.83	207
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.95	72.21	0.75	13.54	99.47	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3	1.41	0.43	1.9	6.08	135

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Poniedziałek), 2026-03-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	681.6	815.5	98.9	668.2	2264.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2848.1	3434.1	415.9	2781.7	9479.9	102
Białko [g]	10%	110	31.5	40.6	6.1	21.9	100.3	92
Tłuszcz [g]	10%	74	35.6	21.4	3.6	44	104.8	142
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.3	6.1	2.1	14.8	41.4	166
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	5.9	8.6	1.1	16.6	32.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.8	4	0.1	6	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.4	176.6	14.4	86.2	357.7	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	62.94	119.81	10.51	48.99	242.26	93
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	16.12	10.82	8.73	7.75	43.43	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	8.56	9.93	0	6.21	24.71	72
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	40.73
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	40.18
Sód [mg]	10%	2000	1349.48	829.51	68.83	495.48	2743.31	136
Potas [mg]	10%	4700	809.31	1403.42	219.69	726.53	3158.97	67
Wapń [mg]	10%	921.43	69.3	129.65	188.04	68.4	455.42	49
Fosfor [mg]	10%	580	332.2	428.12	133.2	282.31	1175.85	203
Magnez [mg]	10%	305.36	96	87.65	18.99	66.76	269.42	88
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.97	3.85	0.28	3.14	11.25	178
Witamina A [μg]	25%	565	38.77	77.51	0	17.97	134.26	24
Witamina D [μg]	10%	10	11.23	2.06	0.05	5.97	19.33	194
witamina E [mg]	30%	9	1.57	2.34	0.04	4.22	8.18	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.67	0.29	0.04	0.57	1.58	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.49	0.22	0.3	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.95	10.21	0.15	5.88	24.21	210
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.26	20.68	0	10.78	54.73	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.74	2.3	0.19	1.37	6.85	153

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	2296.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	9628.4	104
Białko [g]	10%	110	100.6	92
Tłuszcz [g]	10%	74	91.4	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	40.9	164
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	305.3	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	284.05	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	52.8	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	32.83	97
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	34
% energii z węglowodanów	10%	50	-	47
Sód [mg]	10%	2000	2986.85	149
Potas [mg]	10%	4700	3651.44	78
Wapń [mg]	10%	921.43	563.09	61
Fosfor [mg]	10%	580	1225.13	211
Magnez [mg]	10%	305.36	331.69	109
Żelazo [mg]	10%	6.29	12.74	203
Witamina A [µg]	25%	565	176.02	31
Witamina D [µg]	10%	10	21.28	213
witamina E [mg]	30%	9	8.08	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.33	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.55	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	92.57	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.46	166