

Plan żywieniowy: Dieta lekko strawna - jadłospis 31.03 - 13.04.2026 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2026-03-31
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta lekko strawna 2025 (grupa) [właściciel: szpitalbystra] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 3) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 3)
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: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2026-03-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Pasta jajeczna z koperkiem 60.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 87%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 7%, majonez 4% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, mielona gorczyca przyprawy, woda, żółtko jaja kurzego], Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Szyńka filet złocisty 40.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] 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 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 12. Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, zacierka jajeczna 10% 	<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 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% 4. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% 5. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 200.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<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 pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Szyńka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] 5. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] 6. Pomidor 80.00g 7. Sałata 10.00g 8. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 9. Cytryna 5.00g 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 2 - Środa, 2026-04-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Rogal maślany 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.] Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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.] Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] Pomidor 80.00g Sałata 10.00g Banan 1 szt. 120.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa marchewkowa z zacierką 400.00g składniki: Marchew 34%, Woda wodociągowa 25%, zacierka jajeczna 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, mleko 2% łąciate 4%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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 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% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasola szparagowa 97%, Masło ekstra (mleko) 3%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Biszkopty okrągłe 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory] 	<ol style="list-style-type: none"> Makaron świderki z białym serem, masłem i cukrem 200.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 50%, makaron świderki 40%, Cukier 5%, Masło ekstra (mleko) 5% Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] Pomidor 50.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Parówki z kurczaka 80.00g [składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne] 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.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 80.00g Jabłko 1 szt. 150.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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 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% Surówka z marchewki i jabłka z olejem 200.00g składniki: Marchew 76%, Jabłko 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych] Mus owocowy w tubce 1 szt. 100.00g [składniki: przeciera z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%)] 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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).] Miód pszczelej jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 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 Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 4 - Piątek, 2026-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] Pasta z twarogu z koperkiem 60.00g składniki: twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Szpinak 10.00g Pomidor 80.00g Mandarynki 100.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna (pszenica) 9% 	<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 (Mintaj) 120.00g składniki: Mintaj mrożony (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% Dynia duszona 200.00g składniki: Dynia 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr jogurt pitny waniliowy 1 szt. 330.00g [składniki: mleko pasteryzowane, cukier, zagęszczony sok z cytryny, naturalny aromat, ekstrakt wanilii, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] 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 Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 5 - Sobota, 2026-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 5. Pasta z twarogu z koperkiem 60.00g składniki: twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. Sałata 10.00g 7. Pomidor 80.00g 8. Jabłko 1 szt. 150.00g 9. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 11. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa selerowa z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 42%, Seler korzeniowy 41%, Smietana 18% tłuszczu (mleko) 12%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Masło ekstra (mleko) 2%, Pietruszka liście 1% 2. Leniwe pierogi z sera twarogowego z cukrem i cynamonem 300.00g składniki: Ser twarogowy tłusty (mleko) 64%, Jaja kurze całe (jaja) 13%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Cukier 4%, bułka tarta 2%, Cynamon mielony 2% 3. Surówka z marchewki z olejem 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0% 4. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 5. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 2. drożdżówka z serem 80.00g [składniki: mąka pszenna, ser twarogowy (16,8%), cukier, kasza manna (z pszenicy), mleko, olej roślinny rzepakowy, masło, jaja, skrobia, mleko w proszku, serwatka w proszku (z mleka) , woda, cukier wanilinowy, żółtko jaja kurzego, drożdże, sól, aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] 4. 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.] 5. Pomidor 80.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cytryna 5.00g 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka wieprzowa gotowana 50.00g [składniki: mięso z szynki wieprzowej, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Salatka jarzynowa z warzyw gotowanych 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 25%, Olej słonecznikowy 18%, Cebula 13%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 10%, Ogórek kwaszony 10%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 5%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 2% Salata 10.00g Jabłko 1 szt. 150.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Płatki jęczmienne na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmienne 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Woda wodociągowa 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, mleko 2% łąciate 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 2%, Pietruszka liście 1% Zrazik wieprzowy gotowany 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 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 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% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% Salatka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.] Ciasto ucierane z truskawkami 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 66%, Truskawki 16%, Cukier 8%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Masło ekstra (mleko) 4%, proszek do pieczenia s 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Parówki z kurczaka 80.00g [składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne] Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Twaróg półtłusty 40.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 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.]

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Pasta pomidorowa z twarogu 50.00g składniki: twaróg półtusty 75%, Koncentrat pomidorowy 30% 25%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.] 6. Sałata 10.00g 7. Pomidor 80.00g 8. Pomarańcza 150.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 12. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Udko z kurczaka gotowane 210.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 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. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 5. Marchewka gotowana 200.00g składniki: Marchew 100%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt brzoskwiniowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, brzoskwinie 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, aromat, barwnik: ekstrakt z papryki, kultury bakterii jogurtowych] 2. drożdżówka z serem 80.00g [składniki: mąka pszenna, ser twarogowy (16,8%), cukier, kasza manna (z pszenicy), mleko, olej roślinny rzepakowy, masło, jaja, skrobia, mleko w proszku, serwatka w proszku (z mleka) , woda, cukier wanilinowy, żółtko jaja kurzego, drożdże, sól, aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Pasta z twarogu z koperkiem 50.00g składniki: twaróg półtusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Szyunka drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] 5. Pomidor 80.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cytryna 5.00g 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. 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% 5. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] 6. Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 7. Sałata 10.00g 8. Pomidor 80.00g 9. Banan 1 szt. 120.00g 10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 11. Cytryna 5.00g 12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 13. Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Woda wodociągowa 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, mleko 2% łąciate 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 2%, Pietruszka liście 1% 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. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% 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% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 4. Szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] 5. Pomidor 80.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cytryna 5.00g 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 9 - Środa, 2026-04-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 50.00g Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] Sałata 10.00g Pomidor 80.00g Jabłko 1 szt. 150.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Ryż na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 	<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% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Deser mleczno-ryżowy malinowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, wsad malinowy (cukier, maliny (częściowo z przecieru), skrobia modyfikowana, woda, koncentrat soku z czarnej marchwi, substancje zagęszczająca: pektyny, aromat, regulator kwasowości: cytryniany sodu, barwnik: karoteny), ryż 6%, cukier, skrobia modyfikowana, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym, karagen, jaja w proszku, aromat, sól.] Biszkopty okrągłe 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory] 	<ol style="list-style-type: none"> Makaron penne z kurczakiem i szpinakiem na ciepło 200.00g składniki: Makaron Penne Z Dobrego Ziarna (jaja, mąka pszenna) 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 13%, Szpinak 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-04-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta brokułowa z twarogiem 50.00g składniki: Brokuł gotowany 50%, twaróg półtłusty 40%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 10%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Pomidor 80.00g Rukola 10.00g Sok jabłkowy 100% ze słomką 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C] Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna (pszenica) 9% 	<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% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% 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% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych] Biszkopty okrągłe 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory] 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Sałatka ryżowa z szynką - dieta 100.00g składniki: Ryż biały 46%, Kukurydza konserwowa 23%, Szynka konserwowa drobiowa 23% [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.], Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 5%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Wędlina śniadaniowa drobiowa 40.00g [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).] Pomidor 80.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 11 - Piątek, 2026-04-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Rogal maślany 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 5. Pasta z twarogu z koperkiem 50.00g składniki: twaróg półtusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. Pomidor 80.00g 7. Szpinak 10.00g 8. Jabłko 1 szt. 150.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 12. Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, zacierka jajeczna 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 3. 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% 4. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% 5. Warzywa po grecku 200.00g składniki: Pomidor 50%, Marchew 22%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, 100% sok z cytryny S 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 2. 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"> 1. Risotto z kurczakiem i warzywami - dieta 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 23%, Cukinia 17%, Pietruszka korzeń 17%, Ryż biały 13%, Pietruszka korzeń 11%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 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% 3. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 5. Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 12 - Sobota, 2026-04-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] 5. Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.] 6. Pomidor 80.00g 7. Sałata 10.00g 8. Banan 1 szt. 120.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 12. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szpinakowa z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 32%, Szpinak mrożony 22%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 18%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3% 2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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% 4. Ryż biały 100.00g 5. Marchewka gotowana 200.00g składniki: Marchew 100%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól] 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, substancji spulchniające, aromat.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Knedle z truskawkami 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Truskawki 29%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Skrobia ziemniaczana 1%, bułka tarta 1% 2. Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych] 3. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 5. 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.] 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 9. Cytryna 5.00g

Dzień: 13 - Niedziela, 2026-04-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] Sałata 10.00g Pomidor 80.00g Jabłko 1 szt. 150.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna (pszenica) 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, mleko 2% łaciaste 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 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% Bukiet warzyw gotowany 200.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto ucierane z truskawkami 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 66%, Truskawki 16%, Cukier 8%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Masło ekstra (mleko) 4%, proszek do pieczenia s 2% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] Szynka drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] Szpinak 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 Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 14 - Poniedziałek, 2026-04-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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. 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 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 12. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa solferino z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 11%, Porcja rosółowa z kurczaka 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Cebula 6%, Por 6%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 300.00g składniki: mleko 2% 46%, Ryż biały 24%, Mus jabłkowy tradycyjny 2016 15%, Jogurt naturalny typ grecki 5 (mleko) 6%, Jabłko 6%, Cukier 2%, Masło ekstra (mleko) 1%, Cynamon mielony 0% 3. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 4. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 2. Brzoskwinia 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gulasz z indyka z kluseczkami 200.00g składniki: kluski lane iżż 22%, Pulpa pomidorowa 22%, Mięso gulaszowe z indyka 22%, Marchew 15%, Cukinia 15%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Sól biała 0% 2. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 8. Cytryna 5.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2026-03-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	814.9	638.9	328.3	456.3	2238.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3423.2	2697	1384.1	1916.8	9421.3	102
Białko [g]	10%	95	33	33.2	9.6	20.6	96.5	102
Tłuszcz [g]	10%	62	29.4	8.8	9	17	64.4	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.6	3.6	4.4	9.7	32.4	130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	4.6	1.6	0.8	0.4	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.8	1.3	0	0.6	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	248.9	29	10.8	64.8	353.6	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	108.09	114.16	52.14	56.12	330.53	107
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	34.22	26.72	19.49	9.22	89.66	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.13	15.22	0	2.29	24.65	99
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.87
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	57.43
Sód [mg]	10%	2000	837.44	958.46	273.97	762.97	2832.86	142
Potas [mg]	10%	4700	1063.07	2141.84	270	460.84	3935.76	85
Wapń [mg]	10%	933.33	354.51	179.46	229.5	23.31	786.78	84
Fosfor [mg]	10%	580	492.4	347.48	164.7	155.7	1160.29	200
Magnez [mg]	10%	305.83	79.73	124.83	22.95	35.23	262.75	87
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.38	4.21	0.13	1.3	9.04	145
Witamina A [µg]	25%	565	28.25	85.21	1.12	16.65	131.24	23
Witamina D [µg]	10%	10	11.73	0.12	0.04	10.83	22.73	226
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.22	0.03	0.92	5.27	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.41	0.05	0.14	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.82	0.39	0.27	0.14	1.64	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.39	5.15	0.17	4.1	13.83	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.95	51.12	0.67	9.99	78.74	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.32	2.66	0.76	2.11	7.08	157

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2026-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	941.9	796.5	184.8	687.4	2610.9	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3957.3	3355.6	779.8	2895.8	10988.6	117
Białko [g]	10%	95	26.3	38.7	7.9	36.5	109.5	115
Tłuszcz [g]	10%	62	34.7	16.2	4.5	19.1	74.8	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	19.2	7.1	1.9	11	39.4	158
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.2	4.5	0.8	2.2	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.2	2	0	0.5	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.3	54.3	10.8	43.4	166.9	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	133.55	133.13	28.08	94.2	388.98	126
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	54.08	25.59	15.39	20.5	115.57	188
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.33	18.76	0.35	4	28.46	113
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.77
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	57.94
Sód [mg]	10%	2000	1229.43	668.72	126.09	626.62	2650.87	131
Potas [mg]	10%	4700	1127.75	2103.59	270	285.16	3786.51	81
Wapń [mg]	10%	933.33	333.36	257.69	229.5	103.14	923.69	100
Fosfor [mg]	10%	580	383.97	348.76	164.7	272.52	1169.96	201
Magnez [mg]	10%	305.83	112.19	135.19	22.95	25.87	296.21	97
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.43	5.64	0.13	1.02	9.23	148
Witamina A [μg]	25%	565	26.79	105.64	1.12	10.5	144.06	26
Witamina D [μg]	10%	10	10.84	0.21	0.04	5.5	16.6	165
witamina E [mg]	30%	9	1.54	2.75	0.03	0.81	5.13	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.44	0.05	0.12	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.49	0.27	0.47	1.82	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.08	5	0.17	1.33	8.6	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.07	51.79	0.67	6.29	74.85	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.41	1.85	0.35	1.74	6.62	147

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2026-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	1014.7	748.3	130.1	512.1	2405.4	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	4250.2	3148.2	550.2	2154.1	10102.8	109
Białko [g]	10%	95	36.3	33.9	5.5	17.2	93	98
Tłuszcz [g]	10%	62	47.1	19.3	2.2	16.6	85.5	138
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.3	7.6	1.2	9.7	40.9	165
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	10.7	7.3	0.6	0.1	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	3.3	2.9	0.1	0.8	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	105.1	84.4	8.1	38.7	236.3	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	114.73	117.46	22.05	75	329.25	106
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	37.3	24.58	17.77	6.74	86.41	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7	15.92	0.4	3.51	26.84	108
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	15.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.59
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	56.68
Sód [mg]	10%	2000	1275.6	360.99	67.05	796.39	2500.03	125
Potas [mg]	10%	4700	1023.71	3153.3	241.65	358.86	4777.53	102
Wapń [mg]	10%	933.33	369.72	175.73	180.9	35.15	761.51	82
Fosfor [mg]	10%	580	489.36	588.93	130.95	111.61	1320.86	228
Magnez [mg]	10%	305.83	99.86	175.29	20.25	37.28	332.68	109
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.63	5.54	0.27	2	11.45	183
Witamina A [μg]	25%	565	28.07	71.75	11.13	16.91	127.87	23
Witamina D [μg]	10%	10	11.15	0.08	0.01	10.8	22.05	221
witamina E [mg]	30%	9	2.19	2.71	0.07	1.11	6.09	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.49	0.05	0.2	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.51	0.23	0.1	1.47	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.06	11.2	0.19	2.2	17.66	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.84	38.27	6.68	10.14	71.94	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.54	1	0.18	2.21	6.25	139

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2026-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	752.9	655	230.1	561.8	2199.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3166.8	2757.3	972.6	2352.8	9249.6	99
Białko [g]	10%	95	25.7	29.2	19.3	25.9	100.2	105
Tłuszcz [g]	10%	62	24	15.9	4.4	26.9	71.4	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	13.6	3.7	3.2	15.1	35.8	144
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.3	6.5	0	0.9	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.4	3.5	0	1.1	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.7	65.7	0	71.5	196	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	111.27	105.3	28.21	54.86	299.66	97
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	38.68	19.94	26.73	7.96	93.32	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.9	13.18	0	2.29	21.38	86
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	20.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.84
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	51.27
Sód [mg]	10%	2000	575.01	610.91	95.04	1009.01	2289.98	115
Potas [mg]	10%	4700	938.48	1754.46	0	435.81	3128.76	66
Wapń [mg]	10%	933.33	374.56	202.74	0	31.77	609.09	65
Fosfor [mg]	10%	580	357.96	308.8	0	154.36	821.13	142
Magnez [mg]	10%	305.83	84.63	97.06	0	36.15	217.86	72
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.59	4.38	0	1.71	8.69	140
Witamina A [μg]	25%	565	48.48	112.6	0	16.65	177.74	32
Witamina D [μg]	10%	10	10.9	0.29	0	10.86	22.06	221
witamina E [mg]	30%	9	1.6	3.94	0	1	6.55	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.37	0	0.15	0.89	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.5	0	0.16	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.44	4.22	0	2.72	9.4	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.09	45.64	0	9.99	84.72	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.59	1.69	0.26	2.8	5.72	127

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2026-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	876.3	1128	272.1	480.3	2756.9	125
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3684	4709.3	1149.1	2013	11555.6	125
Białko [g]	10%	95	34.1	47	12.6	14.3	108.1	114
Tłuszcz [g]	10%	62	29.6	60.6	6	21.4	117.7	191
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	16.3	22	2.6	13	54	215
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.7	25.5	0.8	0.1	30.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.6	9.2	0	0.8	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	76.4	231.3	10.8	38.7	357.2	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	121.8	107.29	41.84	59.27	330.21	108
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	54.61	33.74	13.23	9.44	111.04	181
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.98	17.72	0	3.51	28.21	113
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	15.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.74
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	49.57
Sód [mg]	10%	2000	723.41	669.72	210.33	866.81	2470.27	123
Potas [mg]	10%	4700	1257.95	2019.49	270	348.51	3895.96	83
Wapń [mg]	10%	933.33	611.54	362.82	229.5	34.02	1237.89	134
Fosfor [mg]	10%	580	590.71	771.1	164.7	108.01	1634.53	282
Magnez [mg]	10%	305.83	114.18	127.23	22.95	36.15	300.52	99
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.97	4.43	0.13	1.8	9.35	150
Witamina A [μg]	25%	565	31.58	41.98	1.12	16.65	91.35	16
Witamina D [μg]	10%	10	10.89	1.03	0.04	10.8	22.76	227
witamina E [mg]	30%	9	2.02	7.15	0.03	1.11	10.32	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.39	0.05	0.2	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	1.13	0.27	0.09	2.41	242
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.32	4.78	0.17	2.16	9.45	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	18.95	25.19	0.67	9.99	54.81	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2	1.86	0.58	2.4	6.17	137

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2026-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	1087.1	826.9	348.7	558.9	2821.9	127
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	4549.5	3474.1	1476.3	2341.8	11841.9	127
Białko [g]	10%	95	36.4	35.5	19	21.6	112.7	118
Tłuszcz [g]	10%	62	52.8	27.1	4.1	26.5	110.6	179
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	19	8.6	2.3	11.1	41.1	165
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	11.7	11.8	1	7.9	32.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	13.1	3.7	0.5	1.8	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	258.5	140.2	22.4	66.1	487.3	162
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	121.46	116.67	59.59	59.08	356.81	115
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	31.64	26.77	15.38	10.27	84.07	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	9.92	13.15	1.62	1.37	26.07	105
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.68
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	51.33
Sód [mg]	10%	2000	1308.1	528.48	277.34	1002.46	3116.41	155
Potas [mg]	10%	4700	1240.07	2689.1	90.51	170.95	4190.65	89
Wapń [mg]	10%	933.33	379.16	169.55	16.85	43.56	609.13	66
Fosfor [mg]	10%	580	627.45	431.23	51.19	128.07	1237.95	213
Magnez [mg]	10%	305.83	119.17	143.84	7.85	25.6	296.47	97
Żelazo [mg]	10%	6.22	5.07	7.13	0.83	1.4	14.46	233
Witamina A [μg]	25%	565	21.34	101.2	16.47	1.87	140.9	25
Witamina D [μg]	10%	10	11.97	0.72	0.09	5.65	18.43	185
witamina E [mg]	30%	9	7.47	2.29	0.29	0.31	10.37	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.71	0.06	0.11	1.48	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.56	0.05	0.11	1.6	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.6	7.66	0.56	2.65	15.48	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.8	39.64	4.86	1.12	58.44	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	1.46	0.77	2.78	7.79	173

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2026-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	797.9	936.9	272.8	490.6	2498.4	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3351.8	3924	1152.7	2058.1	10486.6	112
Białko [g]	10%	95	36.2	59.5	11.7	19.6	127.2	134
Tłuszcz [g]	10%	62	28.9	40.1	5.3	20.1	94.5	153
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15	10.2	2.1	11.2	38.8	155
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	4.4	12.8	0.6	0.2	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.7	6.9	0.1	0.9	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.6	165.3	8.1	39	299.2	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	101.59	92.45	44.54	59.64	298.22	96
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	33.94	20.98	14.99	8.3	78.23	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.86	16.05	0.4	3.81	27.14	108
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	19.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.44
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	49.33
Sód [mg]	10%	2000	940.85	738.8	188.73	914.1	2782.49	139
Potas [mg]	10%	4700	1261.48	2460.15	241.65	386.54	4349.83	92
Wapń [mg]	10%	933.33	392.09	219.76	180.9	40.39	833.14	89
Fosfor [mg]	10%	580	517.83	620.01	130.95	115.9	1384.69	239
Magnez [mg]	10%	305.83	116.04	175.56	20.25	36.1	347.96	114
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.67	6.48	0.27	1.73	12.16	195
Witamina A [μg]	25%	565	77.37	80.87	11.13	18.79	188.18	33
Witamina D [μg]	10%	10	11.06	0.95	0.01	10.8	22.84	229
witamina E [mg]	30%	9	1.86	4.66	0.07	1.11	7.72	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.78	0.5	0.05	0.2	1.54	155
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.77	0.23	0.11	1.75	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.34	9.25	0.19	2.19	16.98	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.42	48.52	6.68	11.27	112.91	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	2.05	0.52	2.53	6.95	154

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2026-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	842.4	816	213.5	503.3	2375.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3545	3422.1	900.5	2109.4	9977.2	108
Białko [g]	10%	95	32.1	41.9	22.6	20.7	117.5	124
Tłuszcz [g]	10%	62	26.2	31.2	5.6	22.3	85.4	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.4	7.4	3.4	11.4	36.6	148
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.7	11.3	1.8	2.7	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	0.9	6.2	0.1	1.7	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.6	41.1	20.2	226.9	347	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	122.03	98.77	17.95	56.39	295.16	96
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	50.05	25.02	17.41	6.29	98.79	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.02	13.83	0	3.51	22.36	89
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	23.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.59
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	44.71
Sód [mg]	10%	2000	1080.47	362.23	54	767.18	2263.89	113
Potas [mg]	10%	4700	1134.32	2595.34	137.7	527.52	4394.9	93
Wapń [mg]	10%	933.33	343.99	209.14	114.75	59.13	727.02	77
Fosfor [mg]	10%	580	328.15	295.26	275.4	272.89	1171.7	202
Magnez [mg]	10%	305.83	94.91	158.31	10.8	52.35	316.38	104
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.33	7.5	0.27	3.19	13.3	214
Witamina A [μg]	25%	565	28.94	102.91	0	16.65	148.5	26
Witamina D [μg]	10%	10	10.85	0.02	0.1	11.61	22.59	226
witamina E [mg]	30%	9	1.35	5.35	0.07	1.44	8.22	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.4	0.02	0.25	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.41	0.51	0.4	1.92	193
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.43	5.96	0.2	3.22	11.83	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.36	61.74	0	9.99	89.1	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3	1	0.15	2.13	5.65	126

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2026-04-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	740.5	675.1	290.1	661.7	2367.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3116.2	2849.9	1224	2790.6	9980.8	106
Białko [g]	10%	95	31.2	43.7	5.5	24	104.6	110
Tłuszcz [g]	10%	62	22.6	11.5	7.2	16.1	57.7	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	12.7	4.6	3.4	7.6	28.5	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2	1.6	0	3.4	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	0.9	1	0	1.6	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84.2	64.1	0	59.7	208.1	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	105.67	103.9	50.76	106.83	367.17	120
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	34.27	21.54	27.27	5.68	88.77	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.64	9.9	0.35	3.59	19.49	78
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.9
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	61.85
Sód [mg]	10%	2000	876.64	375.29	127.44	552.86	1932.24	97
Potas [mg]	10%	4700	1014.34	2273.05	0	342.97	3630.37	77
Wapń [mg]	10%	933.33	323.01	180.94	0	59.93	563.88	60
Fosfor [mg]	10%	580	413.28	561.54	0	185.82	1160.65	200
Magnez [mg]	10%	305.83	71.95	134.81	0	47.76	254.53	84
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.16	4.39	0	1.68	8.25	133
Witamina A [μg]	25%	565	29.02	57.87	0	15.4	102.3	18
Witamina D [μg]	10%	10	10.88	0.03	0	5.43	16.35	163
witamina E [mg]	30%	9	1.63	1.64	0	1.36	4.65	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.4	0	0.14	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.49	0	0.17	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.75	9.95	0	6.43	21.15	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.41	29.94	0	9.24	56.6	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.43	1.04	0.35	1.53	4.83	108

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2026-04-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	822.7	755.8	185.5	643.2	2407.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3459.4	3176	783.4	2706.7	10125.7	108
Białko [g]	10%	95	29.3	47.3	7.1	21.7	105.6	112
Tłuszcz [g]	10%	62	28.3	23.2	3.9	19.5	74.9	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.8	5.3	1.5	10.5	32.3	129
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	4.4	6.7	0.6	0.8	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.5	3.3	0.1	1.2	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	222	55.8	8.1	38.7	324.7	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	114.54	96.41	30.77	97.59	339.32	110
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	40.3	28.09	17.14	7.53	93.07	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.85	14.1	0.75	4.91	23.63	94
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.23
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	56.69
Sód [mg]	10%	2000	698.85	480.55	104.49	1016.22	2300.11	115
Potas [mg]	10%	4700	828.65	2258.69	241.65	427.66	3756.66	80
Wapń [mg]	10%	933.33	359.54	148.7	180.9	38.23	727.38	78
Fosfor [mg]	10%	580	421.71	418.75	130.95	169.78	1141.21	197
Magnez [mg]	10%	305.83	68.23	125.79	20.25	41.05	255.33	83
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.89	8.23	0.27	2.14	13.55	218
Witamina A [μg]	25%	565	42.25	86.25	11.13	16.38	156.03	27
Witamina D [μg]	10%	10	11.67	0.37	0.01	10.85	22.91	230
witamina E [mg]	30%	9	1.73	3.8	0.07	1.35	6.97	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.37	0.05	0.19	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.73	0.5	0.23	0.11	1.59	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.05	9.37	0.19	2.4	14.02	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	25.35	51.75	6.68	9.83	93.62	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.94	1.33	0.29	2.82	5.75	128

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Piątek), 2026-04-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	900.9	761.8	129.5	486.6	2278.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3789.7	3194.1	546.7	2047	9577.6	103
Białko [g]	10%	95	28.6	46.1	6.3	18.4	99.6	105
Tłuszcz [g]	10%	62	29.3	28.6	2.9	14.6	75.7	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	16.2	9.3	1.6	6.8	34.1	137
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.5	11.4	0.8	2.6	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	0.3	4.4	0	1.6	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.4	421.1	10.8	49	539.4	179
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	133.25	87.55	19.35	72.87	313.04	101
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	41.31	22.91	16.02	19.64	99.89	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.38	15.65	0	5.46	26.5	107
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.76
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	54.31
Sód [mg]	10%	2000	820.79	391.93	88.65	386.29	1687.67	84
Potas [mg]	10%	4700	806.38	2559.53	270	645.68	4281.59	91
Wapń [mg]	10%	933.33	335.19	261.54	229.5	72.82	899.06	97
Fosfor [mg]	10%	580	251.36	701.87	164.7	247.55	1365.49	235
Magnez [mg]	10%	305.83	49.21	144.46	22.95	54.94	271.57	89
Żelazo [mg]	10%	6.22	1.79	7.95	0.13	1.83	11.7	188
Witamina A [μg]	25%	565	35.54	126.15	1.12	24.76	187.59	32
Witamina D [μg]	10%	10	10.84	3.17	0.04	5.46	19.53	195
witamina E [mg]	30%	9	1.47	4.49	0.03	1.84	7.83	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.57	0.05	0.17	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	1.06	0.27	0.18	2.01	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	12.36	0.17	6.67	20.48	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.32	75.69	0.67	14.85	112.55	167
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	1.08	0.24	1.07	4.21	94

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Sobota), 2026-04-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	811.2	924.4	295.9	478.5	2510.1	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3410.5	3893	1247.6	2007.3	10558.5	114
Białko [g]	10%	95	30.5	42.5	5.9	13.6	92.7	97
Tłuszcz [g]	10%	62	27.2	23	6.8	20.1	77.3	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.2	8.5	2.9	9.8	35.6	143
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	4.6	7.4	0	2.9	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	2.2	3.6	0.2	1.5	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81	134.6	0	37.4	253	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	114.2	143.8	54.03	61.9	373.95	122
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	41.25	25.43	20.84	18.91	106.44	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.67	14.08	2.97	2.43	26.16	105
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	13.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.86
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	58.9
Sód [mg]	10%	2000	814.15	625.87	710.02	768.81	2918.87	146
Potas [mg]	10%	4700	1339.42	1995.24	702	612.9	4649.57	98
Wapń [mg]	10%	933.33	353.7	296.73	21.6	201.25	873.3	94
Fosfor [mg]	10%	580	515.11	538.91	51.3	186.04	1291.37	223
Magnez [mg]	10%	305.83	136.24	152.19	24.3	38.44	351.18	116
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.74	5.38	1.35	1.11	11.6	187
Witamina A [µg]	25%	565	26.79	61.92	37.12	40.93	166.77	30
Witamina D [µg]	10%	10	11.07	0.72	0	5.46	17.26	173
witamina E [mg]	30%	9	1.96	2.86	2.37	1.37	8.57	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.67	0.43	0.14	0.13	1.38	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.75	0.09	0.31	1.85	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.97	7.09	2.34	1.36	15.79	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.07	37.15	22.27	24.55	100.06	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	1.73	1.97	2.13	7.29	162

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Niedziela), 2026-04-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	821.9	964.1	352	488.1	2626.2	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3451.7	4049.3	1486.7	2049	11036.9	118
Białko [g]	10%	95	36.5	34.7	12.4	15	98.7	104
Tłuszcz [g]	10%	62	30.9	31.5	6.8	18.9	88.3	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	17.7	10.6	3.9	10.5	42.8	171
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2	14.3	1.9	0.1	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1	3.6	0.6	0.9	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84.4	81.8	33.2	38.7	238.1	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	102.1	144.15	60.94	66.08	373.27	121
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	33.15	22.33	14.03	15.14	84.66	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.6	17.62	1.62	3.57	28.43	113
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.98
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	56.37
Sód [mg]	10%	2000	1038.86	503.53	308.39	883.19	2733.99	136
Potas [mg]	10%	4700	1016.3	2387.75	360.51	357.6	4122.19	89
Wapń [mg]	10%	933.33	327.42	197.36	246.35	40.23	811.38	86
Fosfor [mg]	10%	580	401.76	575.99	215.89	108.73	1302.39	224
Magnez [mg]	10%	305.83	73.15	146.41	30.8	40.11	290.49	95
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.17	6.16	0.97	1.99	11.31	182
Witamina A [µg]	25%	565	29.04	115.2	17.6	20.76	182.61	32
Witamina D [µg]	10%	10	10.88	0.72	0.13	10.8	22.53	225
witamina E [mg]	30%	9	1.59	3.91	0.32	1.21	7.04	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.96	0.11	0.2	1.58	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.65	0.33	0.1	1.68	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.72	8.8	0.73	2.19	16.46	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.42	69.12	5.54	12.45	104.55	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	1.39	0.85	2.45	6.83	152

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Poniedziałek), 2026-04-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	968.8	748.4	103.3	419.7	2240.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	4055.4	3159.6	435.1	1768.1	9418.4	102
Białko [g]	10%	95	37.8	26	6.2	16.5	86.7	91
Tłuszcz [g]	10%	62	47.8	12.3	2.7	10.8	73.8	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	23.1	5.1	1.6	5.6	35.5	143
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	10	0.6	0.8	0.9	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	2.4	0.9	0.1	0.8	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	105.1	4	10.8	45.2	165.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	98.87	138.97	13.72	65.99	317.56	102
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	33.3	36.19	9.13	9.47	88.1	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.57	11.44	0.85	4.15	21.03	84
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.73
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	55.87
Sód [mg]	10%	2000	1342.72	1747.29	86.4	327.48	3503.91	174
Potas [mg]	10%	4700	923.89	1535.88	360	364.46	3184.24	69
Wapń [mg]	10%	933.33	384.66	104.9	233.55	35.93	759.05	81
Fosfor [mg]	10%	580	431.77	276.13	175.5	90.14	973.55	168
Magnez [mg]	10%	305.83	96.28	98.71	26.55	26.61	248.17	81
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.83	3.68	0.4	1.5	8.42	136
Witamina A [μg]	25%	565	40.82	54.64	2.13	13.51	111.11	19
Witamina D [μg]	10%	10	11.1	0.01	0.04	5.57	16.73	167
witamina E [mg]	30%	9	1.41	2	0.36	0.92	4.71	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.31	0.06	0.11	0.84	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.25	0.29	0.11	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.2	4.94	0.59	1.17	9.91	86
Witamina C [mg]	55%	67.5	24.49	33.69	1.28	8.1	67.57	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.72	4.85	0.24	0.9	8.75	195

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	2452.7	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	10308.7	111
Białko [g]	10%	95	103.8	109
Tłuszcz [g]	10%	62	82.3	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	37.7	151
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	298	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	336.65	109
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	94.14	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	25.03	100
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	58	-	54
Sód [mg]	10%	2000	2570.26	128
Potas [mg]	10%	4700	4006.04	85
Wapń [mg]	10%	933.33	794.45	85
Fosfor [mg]	10%	580	1223.98	211
Magnez [mg]	10%	305.83	288.72	95
Żelazo [mg]	10%	6.22	10.89	175
Witamina A [μg]	25%	565	146.87	26
Witamina D [μg]	10%	10	20.38	204
witamina E [mg]	30%	9	7.1	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.67	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.36	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	82.89	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.42	143