

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 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- 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, 2026-03-31

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, 2026-04-01

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 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 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, 2026-04-02

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)] 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 Gruszka 1 szt. 150.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g 	<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 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% Kasza gryczana prażona 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% 	<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"> 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%] Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca] Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] Sałata 10.00g Papryka czerwona 80.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2026-04-03

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%] 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% 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 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 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, 2026-04-04

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 typu Fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] Pasta z twarogu z rzodkiewką 60.00g składniki: twaróg półtłusty 65%, Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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 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% 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% Surówka z marchewki z olejem 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, 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 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% 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 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, 2026-04-05

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 (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. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym gorczyca, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca - sól peklująca.] 5. Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] 6. Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 7. Sałatka 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% 8. Sałata 10.00g 9. Jabłko 1 szt. 150.00g 10. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 11. 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. Zraz wieprzowy zawijany z boczkiem i ogórkiem 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 53%, Ogórek kwaszony 13%, boczek wędzony morliny 13%, Cebula 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, musztarda 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 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 białej kapusty 200.00g składniki: Kapusta biała 71%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.] 2. Biskvity bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kiełbasa typu śląska 80.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfany i trifosfany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca] 2. Grzanki graham 50.00g 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. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 6. Cytryna 5.00g 7. 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.] 8. Ogórek konserwowy 80.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy]

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-04-06

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%] Serek typu Fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.] Paszтет 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] Sałata 10.00g Ogórek kwaszony 50.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] Pomarańcza 250.00g 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"> 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% Udka 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% Ziemniaki gotowane 200.00g składniki: Ziemniaki późne 100% Surówka wykwinna 200.00g składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, majonez 3% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, mielona gorczyca przyprawy, woda, żółtko jaja kurzego], Olej rzepakowy uniwersalny 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] Jabłko 1 szt. 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50.00g 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% Szynka wieprzowa gotowana 50.00g [składniki: mięso z szynki wieprzowej, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe , glukoza, stabilizatory, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] Pomidor 80.00g Sałata 10.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-04-07

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. 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% 4. Szyńka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] 5. Ser topiony 25.00g 6. Sałata 10.00g 7. Pieczarki marynowane 40.00g [składniki: Pieczarki, woda, cebula, ocet, cukier, marchewka, sól, gorczyca, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy] 8. Pomidor 40.00g 9. Pomarańcza 250.00g 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 200.00g 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 homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.] 	<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. 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.] 4. Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] 5. Ogórek konserwowy 80.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] 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

Dzień: 9 - Środa, 2026-04-08

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] 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 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, 2026-04-09

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 Jabłko 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, 2026-04-10

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%] 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 Mandarynki 100.00g 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 kurcze 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, 2026-04-11

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 łopatką 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, 2026-04-12

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 (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. 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 gorczycę] 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 (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. 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, 2026-04-13

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%] 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] 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.] Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Rukola 10.00g Pomidor 80.00g Mandarynki 100.00g 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"> 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% 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% Ryż biały 100.00g Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 200.00g [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych] Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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 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

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	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), 2026-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	592.2	851.4	180.5	490	2114.3	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2479.3	3571.1	762.1	2053.3	8865.9	95
Białko [g]	10%	110	24.3	36.5	8.7	18.1	87.8	79
Tłuszcz [g]	10%	74	26.7	31.3	3.9	20.8	82.8	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	1.2	2.4	0	1.6	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77.2	101.6	10.8	33.6	223.2	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	67.77	114.13	27.81	60.99	270.71	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	20.3	16.59	6.18	6.47	49.56	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	8.62	16.71	0.51	6.9	32.74	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.89
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.14
Sód [mg]	10%	2000	1156.94	1792.18	98.01	744.75	3791.89	190
Potas [mg]	10%	4700	1031.92	2357.3	270	609.15	4268.39	91
Wapń [mg]	10%	921.43	319.06	274.32	229.5	84.86	907.75	99
Fosfor [mg]	10%	580	445.75	420.03	164.7	225.32	1255.81	216
Magnez [mg]	10%	305.36	110.26	184.42	22.95	58.79	376.42	123
Żelazo [mg]	10%	6.29	2.74	6.12	0.13	2.67	11.68	186
Witamina A [μg]	25%	565	25.91	123.99	1.12	42.75	193.78	35
Witamina D [μg]	10%	10	10.87	0.35	0.04	5.78	17.05	171
witamina E [mg]	30%	9	0.91	2.98	0.03	2.14	6.06	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.49	0.05	0.36	1.27	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.54	0.27	0.24	1.56	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.92	6.11	0.17	4.58	16.8	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.54	57.42	0.67	25.65	99.3	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	4.97	0.27	2.06	9.47	210

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	767.4	879.7	129.5	447.1	2223.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3207.5	3707.2	546.7	1872.7	9334.1	101
Białko [g]	10%	110	25.4	41.1	6.3	21	94	85
Tłuszcz [g]	10%	74	39.3	21.6	2.9	19	82.9	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.9	6.9	1.6	10.2	37.7	152
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	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	85.5	81.7	10.8	71.5	249.5	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	83.14	134.77	19.35	51.62	288.9	111
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	22.18	13.01	16.02	6.15	57.38	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.35	9.52	0	7.41	27.29	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	17.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.8
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.6
Sód [mg]	10%	2000	1129.54	336.34	88.65	772.76	2327.3	116
Potas [mg]	10%	4700	693.67	2052.74	270	548.22	3564.65	77
Wapń [mg]	10%	921.43	84.06	151.13	229.5	47.25	511.95	55
Fosfor [mg]	10%	580	303.48	481.6	164.7	280.36	1230.15	211
Magnez [mg]	10%	305.36	91.84	136.44	22.95	80.61	331.86	109
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.81	4.09	0.13	3.18	11.23	179
Witamina A [μg]	25%	565	21.63	73.58	1.12	89.25	185.59	33
Witamina D [μg]	10%	10	11.05	0.08	0.04	10.86	22.03	221
witamina E [mg]	30%	9	1.89	2.4	0.03	2.36	6.7	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.3	0.05	0.25	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.41	0.27	0.24	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.52	8.75	0.17	5.79	21.25	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.98	39.37	0.67	53.55	106.58	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	0.93	0.24	2.14	5.81	130

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	754.4	667	193	612.1	2226.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3155.7	2804.8	813.7	2561.6	9335.9	101
Białko [g]	10%	110	33.1	28.9	22.5	25.5	110.2	100
Tłuszcz [g]	10%	74	36.5	19.1	5.3	29.1	90	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	20.7	4.1	3.8	15.1	43.8	175
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	4.9	8.2	0	1.7	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.7	4.7	0	1.2	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.6	98.6	0	38.7	194	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	78.27	100.95	13.66	65.48	258.37	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	23.28	18.11	11.58	7.49	60.47	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.01	12.32	0	7.04	29.38	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	24.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.27
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	41.13
Sód [mg]	10%	2000	1628.56	862.52	118.8	588.77	3198.65	159
Potas [mg]	10%	4700	885.98	1817.16	0	436.34	3139.49	67
Wapń [mg]	10%	921.43	363.68	173.74	0	42.14	579.57	63
Fosfor [mg]	10%	580	415.13	363.44	0	187.71	966.29	167
Magnez [mg]	10%	305.36	122.46	102.81	0	66.09	291.38	96
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.84	4.15	0	2.7	10.7	170
Witamina A [μg]	25%	565	39.07	105.33	0	18.91	163.32	29
Witamina D [μg]	10%	10	10.84	0.35	0	10.8	22	220
witamina E [mg]	30%	9	1.96	3.39	0	1.52	6.89	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.4	0	0.24	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.51	0	0.1	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.64	5.6	0	4.11	14.36	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.44	48.89	0	11.35	83.69	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.52	2.39	0.33	1.63	7.99	178

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	756.1	1263.8	279.5	452.7	2752.2	124
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3159.3	5284.5	1176.5	1892	11512.6	124
Białko [g]	10%	110	27	50.6	15.4	14.9	108.1	99
Tłuszcz [g]	10%	74	39.5	61.1	7.7	22.9	131.3	177
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	24.3	22.3	4.2	13.7	64.7	259
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	6	25.5	1.1	0.3	33.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.6	9.3	0.7	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	107.6	231.3	36.1	39	414.1	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	77.86	137.75	38.95	50.19	304.76	117
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	28.92	31.47	7.24	4.79	72.44	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.65	20.31	3.74	7.14	40.86	120
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	40.26
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	43.32
Sód [mg]	10%	2000	715.33	688.26	506.56	865.39	2775.55	138
Potas [mg]	10%	4700	865.79	2814.91	510.74	456.91	4648.38	99
Wapń [mg]	10%	921.43	338.87	369.3	246.5	50.65	1005.34	109
Fosfor [mg]	10%	580	443.17	869.92	325.35	189.71	1828.16	315
Magnez [mg]	10%	305.36	97.06	164.49	67.59	66.72	395.86	130
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.08	5.4	1.6	2.73	12.82	203
Witamina A [μg]	25%	565	58.71	56.83	2.09	18.79	136.45	23
Witamina D [μg]	10%	10	11.01	1.03	2.76	10.8	25.61	256
witamina E [mg]	30%	9	2.49	7.22	0.43	1.33	11.48	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.53	0.19	0.24	1.29	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	1.2	0.37	0.1	2.29	229
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.46	6.92	3.9	4.12	19.42	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.22	34.1	1.25	11.27	81.87	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.98	1.91	1.4	2.4	6.93	154

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	993	783.1	177.3	399.6	2353.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	4140.9	3280.3	751.7	1669	9842.1	106
Białko [g]	10%	110	40.2	30.7	15.3	19.4	105.7	97
Tłuszcz [g]	10%	74	58.7	32.5	1.2	22.4	114.9	155
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	23.8	6.5	0.5	10.6	41.5	166
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	11.3	12.4	0	5.7	29.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	12.8	6.7	0	1.2	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	253	85.4	0	61.1	399.5	132
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	82.01	99.32	26.46	31.47	239.26	91
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	16.01	17.17	7.53	8.53	49.26	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	12.24	14.95	0.51	2.97	30.68	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	36.84
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	41.65
Sód [mg]	10%	2000	1348.6	1143.36	66.96	1408.81	3967.74	197
Potas [mg]	10%	4700	972.86	2206.66	0	337.09	3516.62	75
Wapń [mg]	10%	921.43	91.43	203.83	0	18.9	314.17	34
Fosfor [mg]	10%	580	491.82	355.79	0	218.97	1066.59	184
Magnez [mg]	10%	305.36	118.36	127.19	0	45.04	290.6	96
Żelazo [mg]	10%	6.29	5.74	3.98	0	2.16	11.89	188
Witamina A [µg]	25%	565	19.32	145.39	0	1.87	166.58	29
Witamina D [µg]	10%	10	11.99	0.33	0	5.83	18.17	181
witamina E [mg]	30%	9	7.71	6.67	0	0.44	14.83	165
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.7	0.43	0	0.45	1.58	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.42	0	0.18	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.26	5.42	0	5.41	19.09	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.59	60.47	0	1.12	73.19	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.74	3.17	0.18	3.91	9.91	221

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	818.8	852.6	147.9	531.4	2350.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3418.9	3573.5	623.4	2218.1	9834.1	106
Białko [g]	10%	110	28	58.6	6.3	20.9	113.9	104
Tłuszcz [g]	10%	74	44.3	35.1	3.2	29.6	112.3	151
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	23.6	8.6	1.6	13.6	47.6	192
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	6.6	8.5	0.8	6.2	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.7	4.8	0.2	1.9	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.9	157.9	10.8	203	489.7	164
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	82.48	81.63	24.7	48.7	237.52	91
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	23.01	14.53	18.76	3.11	59.43	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	11.21	12.28	2.7	6.88	33.07	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	38.92
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	42.55
Sód [mg]	10%	2000	1543.97	629.54	87.75	860.5	3121.77	155
Potas [mg]	10%	4700	896.34	2193.95	450.9	621.85	4163.05	89
Wapń [mg]	10%	921.43	149.85	169.93	234.9	60.71	615.4	66
Fosfor [mg]	10%	580	405.28	585	176.85	351.22	1518.37	262
Magnez [mg]	10%	305.36	126.69	131.42	27	78.79	363.91	119
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.17	4.35	0.54	3.78	12.84	204
Witamina A [µg]	25%	565	96.22	105.69	11.47	16.85	230.24	41
Witamina D [µg]	10%	10	11.18	0.94	0.04	11.71	23.87	238
witamina E [mg]	30%	9	1.51	3.75	0.54	1.65	7.47	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.75	0.47	0.09	0.5	1.83	184
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.64	0.3	0.39	1.68	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.17	8.95	0.39	6.06	22.59	196
Witamina C [mg]	55%	67.5	57.73	63.41	6.88	10.11	138.14	205
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.28	1.74	0.24	2.39	7.8	174

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	633.1	1397.4	77.7	572.9	2681.3	122
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2651.4	5880	330.4	2392.5	11254.4	122
Białko [g]	10%	110	25.1	59.6	12.4	23	120.3	109
Tłuszcz [g]	10%	74	27	41.4	0	31.5	100	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.9	11	0	17	43	172
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.3	12.8	0	3.3	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.2	6.1	0	2.6	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.6	29.7	0	50.4	138.7	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	77.79	203.91	7.02	52.29	341.03	131
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	23.34	19.58	7.02	3.89	53.84	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.96	14.93	0	6.29	32.19	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	28.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	28.68
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	43.09
Sód [mg]	10%	2000	1091.49	448.22	54	1122.5	2716.22	136
Potas [mg]	10%	4700	773.58	1724.11	0	362.82	2860.52	61
Wapń [mg]	10%	921.43	203.89	212.25	0	39.69	455.84	49
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	270.89	0	232.84	867.39	150
Magnez [mg]	10%	305.36	94.35	141.5	0	71.34	307.2	100
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.56	7.59	0	2.57	13.73	219
Witamina A [µg]	25%	565	103.58	77.32	0	4.65	185.56	33
Witamina D [µg]	10%	10	10.84	0.08	0	11.01	21.94	219
witamina E [mg]	30%	9	1.4	5.49	0	1.9	8.81	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.41	0	0.21	1.01	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.39	0	0.1	0.7	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.22	3.93	0	4.15	12.31	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	62.15	46.39	0	2.78	111.33	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.03	1.24	0.15	3.11	6.79	151

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	689.3	660.7	167.3	617.5	2134.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2892.1	2788.7	706.2	2595.6	8982.8	97
Białko [g]	10%	110	31.3	43.7	7.2	27.5	109.9	101
Tłuszcz [g]	10%	74	25.1	11.5	3.9	21.6	62.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	12.7	4.6	2.1	8.5	28	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.5	1.6	0	5.5	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.5	1	0	1.5	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	82.4	64.1	0	53.6	200.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	90.43	100.3	26.01	80.02	296.77	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	26.79	17.94	6.85	3.76	55.36	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	12.05	9.9	0.51	3.67	26.14	77
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.3
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.73
Sód [mg]	10%	2000	1068.2	375.29	65.21	594.45	2103.17	105
Potas [mg]	10%	4700	1241.38	2273.05	0	229.25	3743.69	79
Wapń [mg]	10%	921.43	321.83	180.94	0	16.82	519.6	57
Fosfor [mg]	10%	580	562.46	561.54	0	126.65	1250.66	216
Magnez [mg]	10%	305.36	140.62	134.81	0	20.54	295.98	97
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.87	4.39	0	0.41	9.69	154
Witamina A [μg]	25%	565	58.34	57.87	0	3.34	119.56	21
Witamina D [μg]	10%	10	10.88	0.03	0	5.5	16.41	164
witamina E [mg]	30%	9	2.61	1.64	0	0.76	5.02	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.4	0	0.09	1.09	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.49	0	0.09	1.28	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.73	9.95	0	5.46	23.15	202
Witamina C [mg]	55%	67.5	35	29.94	0	2	66.96	99
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), 2026-04-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	632.8	890.2	129.5	695.3	2348	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2647.5	3746.8	545.2	2914.8	9854.4	106
Białko [g]	10%	110	21.8	53.6	7.9	25.1	108.5	99
Tłuszcz [g]	10%	74	29.6	24	3.2	28.8	85.7	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	74.63	121.57	18.63	88.3	303.14	117
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	16.21	23.16	12.69	5.31	57.38	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.85	13.49	2.97	8.98	35.3	104
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.57
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.2
Sód [mg]	10%	2000	722.22	570.01	606.15	955.29	2853.67	143
Potas [mg]	10%	4700	529.54	1463.27	972	514.71	3479.53	74
Wapń [mg]	10%	921.43	194.9	142.22	251.1	45.49	633.73	68
Fosfor [mg]	10%	580	321.5	319.93	216	261.23	1118.66	192
Magnez [mg]	10%	305.36	84.69	88.53	47.25	79.99	300.48	98
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.08	7.26	1.48	3.2	16.03	255
Witamina A [μg]	25%	565	33.03	71.4	38.25	16.25	158.94	29
Witamina D [μg]	10%	10	16.01	0.37	0.04	10.8	27.23	272
witamina E [mg]	30%	9	1.55	3.73	2.4	1.51	9.21	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.24	0.19	0.28	1.01	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.44	0.37	0.11	1.33	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.19	7.22	2.52	4.99	18.94	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	42.84	22.95	9.75	83.2	122
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), 2026-04-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	468.4	853.1	129.5	648.3	2099.5	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	1963.5	3569	546.7	2709.7	8789	94
Białko [g]	10%	110	21.8	45.9	6.3	24	98.1	90
Tłuszcz [g]	10%	74	18.3	38.3	2.9	34	93.7	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	10.4	10	1.6	18.1	40.3	162
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	0.7	17	0.8	8.3	27	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.2	7.4	0	2.9	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	65.1	421.1	10.8	101.5	598.6	200
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	58.45	89.73	19.35	64.92	232.46	88
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	10.27	21.46	16.02	9	56.77	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.06	17.44	0	6.76	33.27	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.91
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	45.44
Sód [mg]	10%	2000	717.43	522.17	88.65	584.54	1912.81	95
Potas [mg]	10%	4700	808.81	2521.07	270	654.57	4254.46	91
Wapń [mg]	10%	921.43	78.73	280.11	229.5	88.04	676.39	74
Fosfor [mg]	10%	580	284.21	694.01	164.7	350.72	1493.64	257
Magnez [mg]	10%	305.36	94.62	149.71	22.95	77.51	344.8	113
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.1	7.75	0.13	2.42	13.42	213
Witamina A [μg]	25%	565	32.2	103.17	1.12	47.76	184.26	32
Witamina D [μg]	10%	10	10.83	3.17	0.04	5.58	19.63	196
witamina E [mg]	30%	9	0.9	5.83	0.03	3.09	9.85	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.54	0.05	0.23	1.14	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	1.06	0.27	0.3	1.83	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.31	11.58	0.17	8.43	26.51	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	19.32	61.9	0.67	28.65	110.55	164
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), 2026-04-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	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), 2026-04-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	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), 2026-04-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	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	2349.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	9847.7	106
Białko [g]	10%	110	102.7	94
Tłuszcz [g]	10%	74	96.9	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	43.4	174
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	338.6	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	282.7	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	54.99	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	32.34	95
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	34
% energii z węglowodanów	10%	50	-	47
Sód [mg]	10%	2000	2979.12	149
Potas [mg]	10%	4700	3728.57	79
Wapń [mg]	10%	921.43	576.13	62
Fosfor [mg]	10%	580	1253.2	216
Magnez [mg]	10%	305.36	330.17	108
Żelazo [mg]	10%	6.29	12.45	198
Witamina A [µg]	25%	565	172.61	31
Witamina D [µg]	10%	10	21.27	213
witamina E [mg]	30%	9	8.61	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.32	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.28	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	91.66	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.44	166