

Plan żywieniowy: Dieta Podstawowa - jadłospis 23.06 - 06.07.2026 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2026-06-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta podstawowa 2025 (grupa) [właściciel: szpitalbystra] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 22) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 18) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 13) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 22) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 18)
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: 53%, białka: 17%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2026-06-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
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.] Chleb graham 30.00g [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 jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Pasta z jaj ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, musztarda 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] - Pomidor 80.00g - Rukola 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]	- Zupa brokułowa krem z groszkiem ptysiowym 400.00g składniki: Brokuł gotowany 39%, Woda wodociągowa 16%, Ziemniaki średnio 12%, mleko 2% 12%, Marchew 5%, groszek ptysiowy s 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% - Pieczonka 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% - 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% - 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]	Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] - Herbatniki Be Be pakowane jednoporcyjowo 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.]	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 jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym gorczyca, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca – sól pekująca.] 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] - Ogórek kwaszony 80.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] - Salata 10.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 2 - Środa, 2026-06-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Rogal maślany 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoten, barwnik i aromat.] 2. Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 3. Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słoju (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [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. Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 7. Rzodkiew biała 80.00g 8. Sałata 10.00g 9. Arbuz 150.00g 10. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	1. 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% 2. Kotlet drobiowy smażony 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 4. Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasol szparagowa 97%, Masło ekstra (mleko) 3%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 2. Baton musli z owocami 35.00g [składniki: płatki owsiane pełnoziarniste (35,2%), syrop glukozowy, pszenica pełnoziarnista (11,3%), syrop cukru inwertowanego, ekstrakt słodowy jęczmienny, substancja utrzymująca wilgoć (sorbitole), otręby owsiane, tłuszcz kokosowy, truskawki liofilizowane (2,1%), cukier, żurawiny suszone (1,1%), mąka pszenna (1%), miód, mąka kukurydziana (0,4%), mąka słodowa pszenna (0,3%), emulgator (lecytyny słonecznikowe), sól, aromat naturalny, przeciwutleniacz (mieszanina tokoferoli), melasa]	1. Łazanki z kapustą, mięsem, kielbasą i pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta biała 41%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 21%, kielbasa typu śląska 14% [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszeniny i ziemniaczany, stabilizatory: difosforany 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% 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 8. Cytryna 5.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-06-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [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] 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 - Kiwi 1 szt. 100.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	- 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% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	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] Wafelek z kremem kakaowym obłany czekoladą 18.00g [składniki: cukier, mąka pszenna, tłuszcze roślinne (palmowy, shea w zmiennych proporcjach), miazga kakaowa, serwatka w proszku (z mleka), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (1 %), tłuszcz kakaowy, tłuszcz mleczny, emulgatory (lecytyna sojowa, E476), skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancje spulchniające (węglany sodu, węglany amonu), aromaty, odtłuszczone mleko w proszku]	Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, 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, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] - Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] - Salata 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 - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 4 - Piątek, 2026-06-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 50.00g [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.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Wędlina kielbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] - Szpinak 10.00g - Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazylia, oregano i tymianek] - Pomidor 40.00g - Arbuz 150.00g - Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	- 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% - Ryba smażona 120.00g składniki: Morszczuk świeży (ryba) 77%, bułka tarta 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Sól biała 0% - Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% - 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% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Skyr jogurt pitny waniliowy 1 szt. 330.00g [składniki: mleko pasteryzowane, cukier, zagęszczony sok z cytryny, naturalny aromat, ekstrakt wanilii, żywe kultury bakterii jogurtowych]	Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sód 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 - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 5 - Sobota, 2026-06-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [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%] - Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Wędlina śniadaniowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).] - Salata 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% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 29%, Marchew 19%, Makaron pełnoziarnisty bezglutenowy S (mąka pszenna) 14%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Cebula 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Masło ekstra (mleko) 2%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Gołąbki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, mleko 2% 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 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.]	Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szprot w sosie pomidorowym GRAAL 50.00g - Polędwica z piersi kurczaka 40.00g [składniki: Filet z kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, białko drobiowe, warzywa suszone, przyprawy i ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] - Pomidor 80.00g - Salata 10.00g - 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: 6 - Niedziela, 2026-06-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [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 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%] 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] Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] - Pomidor 40.00g Salatka szwedzka 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające gorczycę] - Szpinak 10.00g - 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]	- Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny (jaja, mąka pszenna) 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - 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% - 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% - Kluski śląskie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 79%, Skrobia ziemniaczana 11%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe (jaja) 2% - Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulą 200.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, Jabłko 10%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	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: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%)]	- Fasolka po bretońsku z kielbasą i mięsem wieprzowym 200.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 42%, Kielbasa zwyczajna 17%, Wieprzowina łopatka 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cebula 5%, Pieprz czarny CAŁY 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Sól biała 2%, Majeranek suszony 1% 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%] - 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: 7 - Poniedziałek, 2026-06-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, 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%] Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym gorczyca, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca - sól peklująca.] - Salata 10.00g - Rzodkiew biała 40.00g - Ogórek kwaszony 40.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] - Banan 1 szt. 120.00g - 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]	- 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% - Kotlet schabowy panierowany smażony 120.00g [składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe (jaja) 7% - Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g [składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% - Buraki zasmażane 200.00g [składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g [składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszaneczka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Serek wiejski naturalny Piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] - Suszone chipsy z jabłek 1 opakowanie 20.00g [składniki: Jabłko]	Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, 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 wieprzowa gotowana 50.00g [składniki: mięso z szynki wieprzowej, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe , glukoza, stabilizatory, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] - Papryka czerwona 80.00g - Salata 10.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-06-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [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] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Pasta z twarogu z rzodkiewką 50.00g składniki: twaróg półtłusty 65%, Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] - Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] - Salata 10.00g Pieczarki marynowane 40.00g [składniki: Pieczarki, woda, cebula, ocet, cukier, marchewka, sól, gorczyca, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy] - Pomidor 40.00g - Jabłko 1 szt. 150.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	- Zupa krem z dyni z grzankami 400.00g składniki: #ziemniaki 21% [składniki: ziemniaki], Marchew 15%, grostek ptysiowy s 13%, mleko 2% łaciaste 11%, Seler korzeniowy 11%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 6%, Por 4%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4% - Klopsik drobiowy z udźca gotowany 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% - Brokuł gotowany 200.00g - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Mleko czekoladowe w kartoniku ze słomką 1 szt. 200.00g [składniki: mleko, czekolada w proszku 4,1% (kakao, cukier), cukier, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, stabilizator: karagen, aromat, zawartość tłuszczu 1,5%]	Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paprykarz szczeciński 50.00g [składniki: Szprot rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik sojowy, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.] Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] Ogórek konserwowy 80.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] - Salata 10.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 9 - Środa, 2026-07-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [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 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 delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] - Sałata 10.00g - Papryka czerwona 40.00g - Ogórek kwaszony 40.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] - Arbuz 150.00g - Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	- Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosołowa 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% - Kotlet mielony smażony 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 65%, bułki pszenne zwykłe 9%, Cebula 7%, bułka tarta 7%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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]	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 zagęszczające: 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.] Wafelek z kremem kakaowym obłany czekoladą 18.00g [składniki: cukier, mąka pszenna, tłuszcze roślinne (palmowy, shea w zmiennych proporcjach), miazga kakaowa, serwatka w proszku (z mleka), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (1 %), tłuszcz kakaowy, tłuszcz mleczny, emulgatory (lecytyna sojowa, E476), skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancje spulchniające (węglany sodu, węglany amonu), aromaty, odtłuszczone mleko w proszku]	- 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%] - 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, 2026-07-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 3. Chleb graham 30.00g [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] 4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 5. 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% 6. Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 7. Ogórek zielony świeży 80.00g 8. Rukola 10.00g 9. Sok jabłkowy 100% ze słomką 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczanego soku, witamina C] 10. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 11. Cytryna 5.00g 12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	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. 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% 3. Kasza bulgur (pszenica) 100.00g 4. Buraki z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	1. 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] 2. Biszkopty okrągłe 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory]	1. Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszeny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] 2. Chleb pszenno-żytni 40.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. 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% 5. Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] 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 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 11 - Piątek, 2026-07-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Rogal maślany 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoten, barwnik i aromat.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Krem orzechowy jednoporcyjowy 20 g 20.00g [składniki: cukier, tłuszcz roślinny (palmowy), serwatka w proszku (z mleka), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (kakao, regulatory kwasowości: wodorotlenek potasu, węglan potasu), mleko w proszku odtłuszczone, emulgator: lecytyny słonecznikowe, orzechy laskowe 0,1%, aromaty.] - 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% - Rzodkiewka biała 80.00g - Szpinak 10.00g - Pomarańcza 150.00g - 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]	- Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 28%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 9%, grzanki wieloziarniste 6%, Por 5%, mleko 2% 5%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Kotlet z jaj smażony 120.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 65%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, bułki pszenne zwykłe 10%, bułka tarta 6%, Cebula 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0% - Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% - 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% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe 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%)]	- 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 kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Dżem truskawkowy jednoporcyjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 12 - Sobota, 2026-07-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 50.00g [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.] 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, bazylia, oregano i tymianek] - Papryka czerwona 40.00g - Salata 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 - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	- 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% łaciaste 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 biały 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% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - 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%	- Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól] - 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.]	- 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% 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] 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%] 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] - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Cytryna 5.00g

Dzień: 13 - Niedziela, 2026-07-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słod jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] 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] - Salata 10.00g Salatka szwedzka 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające gorczycę] - Pomidor 40.00g - 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]	- 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% - Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% - Kasza bulgur (pszenica) 100.00g - 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% - 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]	- Ciasto uciране 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]	Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Hummus 40.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% - Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] - 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, 2026-07-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, 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 - Banan 1 szt. 120.00g - 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]	- 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% - Ryż z musem jabłkowym i sosem jogurtowo-owocowym 400.00g składniki: mleko 2% 34%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 23%, Ryż biały 18%, Mus jabłkowy tradycyjny 2016 11%, Truskawki 7%, Jabłko 5%, Cukier 1%, Masło ekstra (mleko) 0%, Cynamon mielony 0% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 200.00g [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych] Baton musli z owocami 35.00g [składniki: płatki owsiane pełnoziarniste (35,2%), syrop glukozowy, pszenica pełnoziarnista (11,3%), syrop cukru inwertowanego, ekstrakt słodowy jęczmienny, substancja utrzymująca wilgoć (sorbitole), otręby owsiane, tłuszcz kokosowy, truskawki liofilizowane (2,1%), cukier, żurawiny suszone (1,1%), mąka pszenna (1%), miód, mąka kukurydziana (0,4%), mąka słodowa pszenna (0,3%), emulgator (lecytyny słonecznikowe), sól, aromat naturalny, przeciwutleniacz (mieszanina tokoferoli), melasa]	- 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 kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 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] - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Cytryna 5.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2026-06-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	697.7	723	328.3	571.8	2321	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2921.4	3044.2	1384.1	2391.5	9741.3	105
Białko [g]	10%	94	26.8	35.5	9.6	22.1	94.1	101
Tłuszcz [g]	10%	74	32.6	16.1	9	30.4	88.3	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.5	4.2	4.4	15.3	42.5	170
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.9	6.2	0.8	5.8	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.4	3.5	0	1.1	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	215	21.7	10.8	75.6	323.1	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	77.32	117.42	52.14	53.21	300.11	108
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	20.43	25.66	19.49	5.81	71.4	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	6.43	17.27	0	1.79	25.5	76
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	15.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.74
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	50.7
Sód [mg]	10%	2000	752.13	1044.75	273.97	1700.32	3771.18	189
Potas [mg]	10%	4700	578.63	2238.79	270	347.98	3435.4	73
Wapń [mg]	10%	915.15	60.37	171.58	229.5	32.04	493.49	55
Fosfor [mg]	10%	580	218.35	348.53	164.7	191.07	922.65	159
Magnez [mg]	10%	305.27	44.72	130.54	22.95	60.88	259.1	86
Żelazo [mg]	10%	6.33	3	4.72	0.13	1.9	9.77	154
Witamina A [µg]	25%	565.39	26.28	135.76	1.12	5.25	168.41	30
Witamina D [µg]	10%	10	11.68	0.1	0.04	11.16	22.99	230
witamina E [mg]	30%	9.01	1.96	3.97	0.03	0.48	6.45	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.42	0.05	0.41	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.41	0.27	0.19	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.32	5.07	0.17	4.36	11.93	104
Witamina C [mg]	55%	67.55	15.76	81.45	0.67	3.14	101.05	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.08	2.9	0.76	4.72	9.42	209

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2026-06-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	767.1	895.8	193.8	513.8	2370.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3218.3	3749.9	817.4	2155.6	9941.3	107
Białko [g]	10%	94	22.3	34.1	7.8	18.3	82.7	88
Tłuszcz [g]	10%	74	32.3	39.3	4.9	21	97.7	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.5	18.5	1.8	9.9	48.8	196
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.4	13.6	0.8	2.7	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	0.4	4.5	0	1.2	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.3	142.8	10.8	33.6	243.5	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	98.33	109.48	29.38	64.73	301.92	108
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	39.97	17.85	11.97	10.7	80.5	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	3.28	16.54	0	4.02	23.84	72
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.4
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	51.27
Sód [mg]	10%	2000	1217.69	1706.91	108.99	806.85	3840.45	191
Potas [mg]	10%	4700	762.55	2582.66	270	512.4	4127.62	88
Wapń [mg]	10%	915.15	285.22	246.93	229.5	74.96	836.62	91
Fosfor [mg]	10%	580	252.88	583.63	164.7	143.42	1144.64	198
Magnez [mg]	10%	305.27	47.08	203.32	22.95	30.89	304.24	100
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.14	5.96	0.13	1.68	8.93	141
Witamina A [µg]	25%	565.39	14.06	107.32	1.12	42.75	165.27	29
Witamina D [µg]	10%	10	10.84	0.31	0.04	5.78	16.99	169
witamina E [mg]	30%	9.01	0.43	4.43	0.03	1.83	6.73	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.53	0.05	0.26	1.08	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.59	0.27	0.21	1.49	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	15.17	0.17	2.88	19.73	172
Witamina C [mg]	55%	67.55	8.43	52.34	0.67	25.65	87.1	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.38	4.74	0.3	2.24	9.6	214

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2026-06-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	775.8	894.1	165.1	526.2	2361.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3244.1	3768.4	693.3	2211.2	9917.2	106
Białko [g]	10%	94	25.2	41.1	5.9	17.5	89.8	96
Tłuszcz [g]	10%	74	40.4	21.6	6.7	19.4	88.3	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	19.2	6.9	28	10.3	64.5	258
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	8.6	7.7	0.6	0.8	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	2.5	3	0.1	0.8	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	85.5	81.7	8.1	71.5	246.8	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	80.35	138.37	20.46	71.04	310.24	112
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	20.1	16.61	13.9	9.12	59.74	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	5.49	9.52	0.4	1.65	17.08	52
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.67
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	50.56
Sód [mg]	10%	2000	1159.69	336.34	82.89	880.54	2459.47	123
Potas [mg]	10%	4700	685.75	2052.74	241.65	365.07	3345.23	72
Wapń [mg]	10%	915.15	80.64	151.13	180.9	28.58	441.26	49
Fosfor [mg]	10%	580	210.78	481.6	130.95	120.16	943.5	163
Magnez [mg]	10%	305.27	56.83	136.44	20.25	25.94	239.47	79
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.62	4.09	0.27	1.4	8.4	133
Witamina A [µg]	25%	565.39	59.92	73.58	11.13	89.51	234.16	42
Witamina D [µg]	10%	10	11.1	0.08	0.01	10.86	22.06	221
witamina E [mg]	30%	9.01	1.41	2.4	0.07	1.75	5.64	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.3	0.05	0.06	0.61	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.41	0.23	0.19	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.41	8.75	0.19	2.44	15.8	137
Witamina C [mg]	55%	67.55	35.95	39.37	6.68	53.7	135.71	201
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	0.93	0.23	2.44	6.14	137

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2026-06-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	883.6	621.6	230.1	639.6	2375.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3693.9	2614.3	972.6	2680.3	9961.4	107
Białko [g]	10%	94	36.8	28.3	19.3	25.9	110.4	118
Tłuszcz [g]	10%	74	47.9	17.1	4.4	29.4	99	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	24.2	2.6	3.2	15.1	45.3	181
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	11.1	7.9	0	1.5	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.9	4.8	0	0.6	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	90	73.6	0	38.7	202.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	77.44	94.65	28.21	69.27	269.59	97
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	27.1	19.4	26.73	11.97	85.21	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	2.76	12.39	0	3.01	18.17	55
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	21.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.13
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	45.69
Sód [mg]	10%	2000	2074.31	814.45	95.04	675.71	3659.52	184
Potas [mg]	10%	4700	833.11	1822.92	0	300.89	2956.94	63
Wapń [mg]	10%	915.15	321.04	159.07	0	28.28	508.41	55
Fosfor [mg]	10%	580	337.84	356.21	0	73.05	767.11	132
Magnez [mg]	10%	305.27	64	103.19	0	27.03	194.23	64
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.84	3.94	0	1.31	8.11	128
Witamina A [µg]	25%	565.39	25.07	88.05	0	18.91	132.04	23
Witamina D [µg]	10%	10	11.19	0.23	0	10.8	22.22	222
witamina E [mg]	30%	9.01	1.76	3.53	0	1.09	6.39	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.4	0	0.11	0.91	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.48	0	0.05	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.67	5.95	0	1.74	11.37	99
Witamina C [mg]	55%	67.55	15.04	48.89	0	11.35	75.29	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.76	2.26	0.26	1.87	9.14	203

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2026-06-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	671.9	830.4	272.1	472.7	2247.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2819.6	3487.1	1149.1	1984.6	9440.5	100
Białko [g]	10%	94	31	30.4	12.6	21.6	95.7	101
Tłuszcz [g]	10%	74	26.6	25.8	6	19.1	77.6	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	13.8	10.6	2.6	9.6	36.7	147
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.4	9.3	0.8	0.1	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1	2.7	0	0.2	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	218.3	72.8	10.8	57.7	359.7	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	79.58	128.77	41.84	54.1	304.29	109
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	30.66	25.44	13.23	7.37	76.72	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	5.29	19.66	0	1.08	26.03	79
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.03
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	52.48
Sód [mg]	10%	2000	1024.37	551.78	210.33	777.71	2564.2	129
Potas [mg]	10%	4700	718	2419.38	270	356.97	3764.37	80
Wapń [mg]	10%	915.15	308.35	181.24	229.5	22.14	741.25	81
Fosfor [mg]	10%	580	355.84	558.09	164.7	99.37	1178.01	202
Magnez [mg]	10%	305.27	57.79	131.87	22.95	22.11	234.73	77
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.48	5.46	0.13	0.81	8.9	140
Witamina A [μg]	25%	565.39	56.36	89.82	1.12	16.65	163.96	29
Witamina D [μg]	10%	10	11.6	2.46	0.04	10.8	24.91	249
witamina E [mg]	30%	9.01	1.91	3.57	0.03	0.79	6.32	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.65	0.05	0.07	0.99	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	1.04	0.27	0.08	2.09	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.03	11.72	0.17	4.55	18.48	162
Witamina C [mg]	55%	67.55	33.81	49.14	0.67	9.99	93.62	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.53	0.58	2.16	6.41	143

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2026-06-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	706.4	777.4	130.1	920.4	2534.5	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2960.8	3268.6	550.2	3859.2	10638.8	114
Białko [g]	10%	94	20.7	30.2	5.5	35.1	91.7	97
Tłuszcz [g]	10%	74	31.1	23.2	2.2	36.7	93.4	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.2	6	1.2	10.2	32.7	131
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	0.7	6.7	0.6	14.6	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	0.9	4	0.1	6.5	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.7	32.1	8.1	57.2	136.2	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	88.38	118.39	22.05	118.94	347.77	126
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	29.33	24.09	17.77	8.44	79.64	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	5.13	12.98	0.4	13.59	32.11	97
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	29.59
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	55.51
Sód [mg]	10%	2000	1028.47	939.04	67.05	1933.14	3967.71	198
Potas [mg]	10%	4700	669.46	1682.73	241.65	1216.01	3809.86	81
Wapń [mg]	10%	915.15	37.35	194.14	180.9	148.15	560.54	61
Fosfor [mg]	10%	580	116.55	287.85	130.95	485.93	1021.29	177
Magnez [mg]	10%	305.27	69.34	110.79	20.25	167.61	368	121
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.97	4.36	0.27	7.05	13.67	216
Witamina A [µg]	25%	565.39	21.96	123.49	11.13	5.59	162.18	29
Witamina D [µg]	10%	10	10.85	0.13	0.01	5.77	16.77	168
witamina E [mg]	30%	9.01	1.17	5.4	0.07	3.72	10.38	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.41	0.05	0.78	1.42	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.38	0.23	0.34	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.29	4.96	0.19	4.67	12.12	106
Witamina C [mg]	55%	67.55	13.17	67.94	6.68	3.35	91.15	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	2.6	0.18	5.36	9.91	220

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2026-06-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	712.2	892.2	234.1	562.7	2401.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2986.8	3741.9	984	2352.5	10065.3	108
Białko [g]	10%	94	29.2	35.6	20.1	18.2	103.2	109
Tłuszcz [g]	10%	74	29.7	33.1	9	30.5	102.5	138
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.5	9.1	0	15.9	39.7	159
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	6.5	12.6	0	4.1	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.4	6.2	0	0.7	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81.7	48.7	0	61.6	192.1	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	84.99	121.36	18.07	54.41	278.84	102
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	27.94	22.74	9	9.79	69.48	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	6.35	16.93	0	1.65	24.94	75
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	19.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	38.68
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	41.38
Sód [mg]	10%	2000	1364.78	399.11	0.72	1337.17	3101.79	155
Potas [mg]	10%	4700	942.06	2458.58	0	349.15	3749.8	79
Wapń [mg]	10%	915.15	76.5	151.91	0	20.34	248.76	27
Fosfor [mg]	10%	580	342.82	379.05	0	109.35	831.23	143
Magnez [mg]	10%	305.27	107.7	149.84	0	18.04	275.59	90
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.11	7.19	0	0.97	11.27	178
Witamina A [µg]	25%	565.39	12.14	73.61	0	89.25	175.01	31
Witamina D [µg]	10%	10	11.2	0.19	0	11.04	22.43	224
witamina E [mg]	30%	9.01	0.89	4.72	0	1.75	7.37	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	0.52	0	0.27	1.3	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.37	0	0.18	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.24	5.98	0	3.05	15.28	133
Witamina C [mg]	55%	67.55	7.28	34.18	0	53.55	95.02	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.79	1.1	0	3.71	7.75	172

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2026-06-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	589.2	922.2	117.9	606.1	2235.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2474.8	3873.9	497.7	2536	9382.5	101
Białko [g]	10%	94	21.1	45	5.4	23.5	95.1	101
Tłuszcz [g]	10%	74	21.4	29.7	2.7	32	85.9	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	11.4	10.3	1.8	17.1	40.6	162
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	0.1	12.1	0	3	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	0.4	5	0	1.6	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	39	44.5	0	50.4	134	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	80.55	127.17	18	56.16	281.88	101
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	29.44	22.4	18	8.75	78.59	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	5.35	17.13	0	0.53	23.01	70
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.5
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	50.56
Sód [mg]	10%	2000	985.16	602.69	72	1246.7	2906.55	145
Potas [mg]	10%	4700	398.05	2162.27	0	169.32	2729.66	58
Wapń [mg]	10%	915.15	38.61	221.18	0	19.89	279.69	30
Fosfor [mg]	10%	580	79.34	390.34	0	69.04	538.74	93
Magnez [mg]	10%	305.27	28.74	125.04	0	15.54	169.33	55
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.55	4.97	0	0.59	7.12	112
Witamina A [µg]	25%	565.39	22.06	187.65	0	4.65	214.36	38
Witamina D [µg]	10%	10	10.8	0.18	0	11.01	21.99	220
witamina E [mg]	30%	9.01	1.07	4.43	0	1.28	6.8	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.42	0	0.03	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.5	0	0.04	0.62	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.63	5.02	0	0.76	7.41	65
Witamina C [mg]	55%	67.55	13.23	101	0	2.78	117.03	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.73	1.67	0.2	3.46	7.26	161

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2026-07-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	716.9	783	269.7	665.3	2435.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3010.5	3287.5	1134	2802	10234.1	109
Białko [g]	10%	94	32.4	32.7	4.2	23.3	92.8	100
Tłuszcz [g]	10%	74	26.8	28.5	10	19.4	84.9	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	13.1	9.6	29.9	7.8	60.6	242
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.7	11	0	5.5	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	2.2	2.7	0	1.5	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	89.1	81.1	0	53.3	223.7	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	89.18	103.58	40.44	100.55	333.76	120
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	28.39	14.65	24.03	6.98	74.06	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	5.73	9.4	0	2.85	17.98	54
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	13.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.63
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	54.56
Sód [mg]	10%	2000	1237.04	428.5	105.84	575.53	2346.92	117
Potas [mg]	10%	4700	1075.33	1579.05	0	233.42	2887.82	62
Wapń [mg]	10%	915.15	314.27	167.43	0	12.68	494.4	53
Fosfor [mg]	10%	580	446.45	419.06	0	126.47	992	171
Magnez [mg]	10%	305.27	99.31	96.23	0	21.05	216.6	72
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.57	4.23	0	0.61	8.43	133
Witamina A [µg]	25%	565.39	59.24	48.88	0	3.57	111.71	20
Witamina D [µg]	10%	10	10.9	0.61	0	5.49	17.02	170
witamina E [mg]	30%	9.01	1.85	1.81	0	0.76	4.43	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.69	0	0.09	1.32	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.48	0	0.09	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.01	5.61	0	5.5	15.13	132
Witamina C [mg]	55%	67.55	35.54	22.46	0	2.14	60.16	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.43	1.19	0.29	1.59	5.86	131

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2026-07-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	677.6	904.6	185.5	696.5	2464.4	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2840.8	3808	783.4	2921.2	10353.5	111
Białko [g]	10%	94	21.1	53.6	7.1	24.6	106.5	113
Tłuszcz [g]	10%	74	30	24	3.9	28.8	86.8	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.4	5	1.5	17.3	39.3	157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.2	6.7	0.6	0.2	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.3	3.2	0.1	0.8	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	252.5	57.8	8.1	38.7	357.1	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	82.23	125.17	30.77	87.63	325.82	118
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	26	26.76	17.14	9.38	79.3	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	3.23	13.49	0.75	6.1	23.59	71
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.04
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	53.51
Sód [mg]	10%	2000	748.77	570.01	104.49	965.91	2389.18	119
Potas [mg]	10%	4700	239.02	1463.27	241.65	417.96	2361.91	50
Wapń [mg]	10%	915.15	179.78	142.22	180.9	35.59	538.51	60
Fosfor [mg]	10%	580	208.1	319.93	130.95	179.33	838.31	145
Magnez [mg]	10%	305.27	42.93	88.53	20.25	52.09	203.82	67
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.53	7.26	0.27	2.21	12.28	194
Witamina A [µg]	25%	565.39	31.68	71.4	11.13	16.25	130.48	24
Witamina D [µg]	10%	10	16.06	0.37	0.01	10.8	27.25	273
witamina E [mg]	30%	9.01	0.84	3.73	0.07	1.2	5.85	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.24	0.05	0.18	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.44	0.23	0.08	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.55	7.22	0.19	3.3	12.27	108
Witamina C [mg]	55%	67.55	6.84	42.84	6.68	9.75	66.12	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.07	1.58	0.29	2.68	5.97	134

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Piątek), 2026-07-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	699.1	760.3	129.5	516.5	2105.6	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2931.6	3186.8	546.7	2170.5	8835.8	95
Białko [g]	10%	94	18.6	26	6.3	18.4	69.5	75
Tłuszcz [g]	10%	74	30.2	28.4	2.9	18.1	79.7	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.8	4.3	1.6	7.1	28.9	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	0	14	0.8	4.6	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	0.1	6.9	0	2.6	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	39	256.1	10.8	50.7	356.7	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	90.16	109.25	19.35	71.85	290.61	104
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	33.04	24.86	16.02	19.06	92.99	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	4.15	18.34	0	4	26.5	81
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.21
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	54.22
Sód [mg]	10%	2000	731.74	1046.86	88.65	359.27	2226.54	111
Potas [mg]	10%	4700	518.11	1982.03	270	553.95	3324.1	71
Wapń [mg]	10%	915.15	75.13	204.87	229.5	57.53	567.04	61
Fosfor [mg]	10%	580	42.56	457.8	164.7	226.88	891.94	153
Magnez [mg]	10%	305.27	25.32	129.54	22.95	47.36	225.17	74
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.12	6.82	0.13	1.58	9.67	153
Witamina A [µg]	25%	565.39	64.23	206.48	1.12	47.76	319.6	56
Witamina D [µg]	10%	10	10.8	1.2	0.04	5.46	17.51	175
witamina E [mg]	30%	9.01	0.34	5.31	0.03	2.61	8.3	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.46	0.05	0.15	0.78	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.69	0.27	0.18	1.22	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.34	4.87	0.17	6.64	12.04	105
Witamina C [mg]	55%	67.55	38.54	35.23	0.67	28.65	103.1	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.03	2.9	0.24	0.99	5.56	124

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Sobota), 2026-07-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	765.2	1042.4	295.9	478.5	2582	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3196.6	4385.1	1247.6	2007.3	10836.7	117
Białko [g]	10%	94	21.6	45.8	5.9	13.6	87.1	93
Tłuszcz [g]	10%	74	42.2	31.9	6.8	20.1	101.1	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.8	7.5	2.9	9.8	43.3	174
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	9.7	12.8	0	2.9	25.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.8	7.1	0.2	1.5	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	112.2	146.7	0	37.4	296.4	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	77.42	148.1	54.03	61.9	341.47	122
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	21.38	16.92	20.84	18.91	78.06	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	5.49	10.38	2.97	2.43	21.27	64
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	12.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.99
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	53.91
Sód [mg]	10%	2000	1784.36	1109.08	710.02	768.81	4372.29	218
Potas [mg]	10%	4700	509.61	1535.16	702	612.9	3359.68	72
Wapń [mg]	10%	915.15	93.33	131.22	21.6	201.25	447.41	48
Fosfor [mg]	10%	580	208.9	490.07	51.3	186.04	936.31	161
Magnez [mg]	10%	305.27	46.5	113.35	24.3	38.44	222.6	73
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.45	3.55	1.35	1.11	8.48	134
Witamina A [μg]	25%	565.39	52.01	58.35	37.12	40.93	188.42	33
Witamina D [μg]	10%	10	11.19	0.66	0	5.46	17.32	174
witamina E [mg]	30%	9.01	2.57	3.85	2.37	1.37	10.17	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.34	0.14	0.13	0.99	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.49	0.09	0.31	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.36	7.06	2.34	1.36	14.14	122
Witamina C [mg]	55%	67.55	31.2	35.01	22.27	24.55	113.05	167
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.95	3.08	1.97	2.13	10.93	243

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Niedziela), 2026-07-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	761.9	980.5	352	541.4	2636	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3184.1	4111.9	1486.7	2273.9	11056.7	118
Białko [g]	10%	94	27.3	43.7	12.4	23.2	106.7	114
Tłuszcz [g]	10%	74	41	36.7	6.8	21.2	105.8	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.6	9.4	3.9	10.3	46.4	186
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	7.2	17.3	1.9	1.4	27.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.4	5.6	0.6	0.4	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	205.2	102.5	33.2	64.8	405.7	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	73.97	128.3	60.94	64.9	328.13	118
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	21.78	22.38	14.03	10.48	68.68	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	6.11	19.22	1.62	1.3	28.26	86
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	15.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.77
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	50.36
Sód [mg]	10%	2000	1170.13	510.38	308.39	808.54	2797.45	140
Potas [mg]	10%	4700	530.32	2257.42	360.51	422.56	3570.83	76
Wapń [mg]	10%	915.15	44.91	193.73	246.35	29.36	514.36	56
Fosfor [mg]	10%	580	167.13	507.97	215.89	116.15	1007.15	174
Magnez [mg]	10%	305.27	40.09	125.32	30.8	28.42	224.65	73
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.51	5.31	0.97	1.16	10.97	173
Witamina A [µg]	25%	565.39	21.6	115.42	17.6	22.57	177.2	31
Witamina D [µg]	10%	10	11.07	1.85	0.13	10.83	23.9	239
witamina E [mg]	30%	9.01	1.37	5.23	0.32	0.98	7.91	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.89	0.11	0.07	1.32	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.94	0.33	0.12	1.77	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.08	10.01	0.73	3.42	18.26	159
Witamina C [mg]	55%	67.55	12.95	72.21	5.54	13.54	104.26	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	1.41	0.85	2.24	6.99	155

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Poniedziałek), 2026-07-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	779.2	649.4	203.5	674.4	2306.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3265	2741.7	857.5	2808.6	9673	103
Białko [g]	10%	94	32.6	22.4	8.1	20.8	84.1	90
Tłuszcz [g]	10%	74	36.2	10.4	5.8	44.7	97.3	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.5	5	2.4	15	41	164
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	5.6	2.4	1.1	17.1	26.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	0.9	0.9	0.1	5.9	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.4	96.1	14.4	86.2	277.2	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	82.11	121.52	29.47	48.67	281.77	103
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	33.43	35.03	13.68	10.43	92.59	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	2.93	10.36	0	3.45	16.75	50
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.56
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	49.71
Sód [mg]	10%	2000	1473.86	626.17	92.34	448.41	2640.79	132
Potas [mg]	10%	4700	872.31	1259.11	219.6	655.61	3006.64	65
Wapń [mg]	10%	915.15	28.98	244.18	185.4	62.64	521.22	57
Fosfor [mg]	10%	580	173.8	377.57	133.2	213.82	898.4	155
Magnez [mg]	10%	305.27	60.54	78.48	18	40.21	197.24	65
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.15	2.88	0.18	2.39	7.61	121
Witamina A [µg]	25%	565.39	23.77	89.43	0	17.97	131.18	23
Witamina D [µg]	10%	10	11.23	0.37	0.05	6.03	17.69	177
witamina E [mg]	30%	9.01	1.04	1.27	0.04	4.14	6.51	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.43	0.25	0.04	0.49	1.22	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.28	0.46	0.22	0.28	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.9	3.16	0.15	4.14	12.36	107
Witamina C [mg]	55%	67.55	14.26	28.74	0	10.78	53.79	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.09	1.73	0.25	1.24	6.6	147

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	2384	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	10005.6	107
Białko [g]	10%	94	93.5	100
Tłuszcz [g]	10%	74	92	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	43.6	175
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	268.2	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	306.87	111
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	77.64	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	23.22	70
% energii z białka	10%	17	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	33
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	2000	3074.57	154
Potas [mg]	10%	4700	3316.42	71
Wapń [mg]	10%	915.15	513.78	56
Fosfor [mg]	10%	580	922.23	159
Magnez [mg]	10%	305.27	238.2	78
Żelazo [mg]	10%	6.33	9.54	151
Witamina A [µg]	25%	565.39	176.71	31
Witamina D [µg]	10%	10	20.79	208
witamina E [mg]	30%	9.01	7.09	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.02	122
Witamina C [mg]	55%	67.55	92.6	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0
Sól [g]	10%	5	7.68	171