

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 02-11.03.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-03-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-03-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 340.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Ryż biały 12% Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Poledwica drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] Salata lodowa rw 50.00g Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Kotlet pożarski smażony RW 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, bułka tarta 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 8%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwasek cytrynowy rw 0% Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-03-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 340.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza jęczmienna perlowa 12%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kielbasa krakowska RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>5. Sałata 50.00g</p>	<p>1. Zupa Gulaszowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 21%, Papryka czerwona 9%, Wieprzowina łopatką 9%, Marchew 7%, Pomidory krojone RW 4% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Por 2%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, czosnek granulowany 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż z jabłkami i śmietaną RW 330.00g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 18%, Cukier 3%, Margaryna zwyczajna RW 3% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)], Cynamon mielony 0%</p> <p>3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. sałatka ze śledzia rw 240.00g składniki: Śledź solony (ryba) 33%, jaja gotowane iżż 21%, Papryka czerwona 13%, Cebula 13%, ogórek konserwowy 8%, Groszek konserwowy zielony RW 8% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Olej rzepakowy o obniżonej zawartościkwasu erukowego 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Ogórek kwaszony 80.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 3 - Środa, 2026-03-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 310.00g składniki: mleko 2% łaciąte 97%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. drożdżówka z serem 100.00g 3. Mandarynki 80.00g 4. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Chleb pszenno-żytni RW 50.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 6. Margaryna zwyczajna RW 5.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 7. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Żurek z jajkiem zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Cebula 3%, Kiełbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.]. Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyny sodu.], Majeranek suszony 0%, Ocet spirytusowy 10% RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], czosnek granulowany 0%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Kotlet mielony wieprzowy smażony rw 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 67%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułki pszenne zwykłe 7%, Cebula 7%, bułka tarta 7%, Jaja kurze całe (jaja) 4% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 5. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Rzodkiewka 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-03-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku RW 340.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki owsiane 12% 2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szyńka z indyka RW 80.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Pejzanka zabieleną RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 1% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Risotto z mięsem i warzyw RW 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kasza jęczmienna perłowa 29%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 4%, Fasolka szparagowa mrożona 4%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Papryka czerwona 2%, Por 2% 3. Sos beszamelowy RW 100.00g składniki: mleko 2% tłuste 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 13%, Masło śmietankowe (mleko) 7%, Gałka muszkatołowa 1% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Surówka z pomidora i cebuli RW 100.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-03-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 300.00g 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 30.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoes sodu.] 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Grochowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 24%, Groch nasiona suche 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Kiełbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, czosnek granulowany 0%, Majeranek suszony 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Sól biała 0% 2. ryba smażona RW 100.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 75%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 4. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 5. Surówka z kapusty kiszzonej rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 55%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. pasta z jajek rw 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 33%, makaron pełnoziarnisty bezjajeczny rw 20% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Woda wodociągowa 20%, Ser żółty Gouda RW 20% [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka], majonez kielecki 7%, Szczypiorek 2% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-03-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szyńka z tłuszczkiem RW 80.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.] 5. Ogórek 80.00g 6. Kasza manna na mleku RW 340.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza manna (pszenica) 12% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Pieczarkowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 27%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0% 2. kurczak w jarzynach rw 250.00g składniki: Połędwica z piersi kurczaka 34%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 9%, Woda wodociągowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 7%, Cukinia 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka Ziemniaczana RW 3%, Kalafior mrożony 3% 3. Kasza jęczmienna pęczak gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna pęczak 33%, Margaryna twarda 80% tłuszczu 2% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 5. Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Pasta z ryby RW 150.00g składniki: Makrela wędzona (ryba) 32%, Woda wodociągowa 16%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, ogórek konserwowy 8%, Ryż biały 8%, Ketchup pikantny RW 4% [składniki: woda, koncentrat pomidorowy 37%-owy (19%),cukier, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty- zawiera seler), regulator kwasowości- kwas cytrynowy, stabilizator-guma guar, koncentrat soku z czarnej marchwi, barwnik-ekstrakt z papryki, chilli (0,02%), substancje konserwujące: benzoesan sodu i sorbinian potasu.], Koncentrat pomidorowy 30% RW 4% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-03-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, białko sojowe, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Sałata 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezajeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 3. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udział kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Banan 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 3. Papryka czerwona 80.00g 4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-03-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kakao z cukrem rw 316.00g składniki: mleko 2% łaciatae 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Miód nektarowy wielokwiatowy RW 25.00g Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Seler korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Fasolka po bretońsku rw 300.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-03-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Kalafiorowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Salatka z makaronu, wędliny i warzyw z majonezem RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Makaron pszenny bezajeczny RW 12% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Kielbasa krakowska RW 12% [składniki: mięso 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

<p>aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Polędwica z indyka 80.00g</p> <p>4. Ogórek 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p> <p>6. Płatki żytnie na mleku RW 340.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki żytnie 12%</p>	<p>woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza gryczana z sosem pieczarkowym RW 400.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 49%, Kasza gryczana 33%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>3. Sałatka z ogórka kiszzonego RW 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p>	<p>wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kapusta pekińska 11%, Ogórki konserwowe RW 8% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają gorczycę). Produkt może zawierać seler.], Papryka czerwona 7%, Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Groszek konserwowy zielony RW 4% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Fasola biała nasiona suche 4%, Majonez dekoracyjny RW 4% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Por 4%, Koper ogrodowy 1%, czosnek granulowany 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>5. Sałata 20.00g</p>
--	---	---

Dzień: 10 - Środa, 2026-03-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao z cukrem rw 316.00g składniki: mleko 2% łaciate 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Makaronowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 6%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. stek wieprzowy rw 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 62%, Cebula 19%, Smalec 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 5% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 100.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Łopatką pieczoną RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzową b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Ogórek 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	593.2	666.6	635.7	68	1963.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2506.3	2799.3	2662.8	285.7	8254.2	99
Białko [g]	10%	42.46	21.2	23.9	32.2	4.5	82	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.9	23.2	28.1	2.7	63.9	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.4	2.4	17.4	1.6	25.9	1210
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	8.8	0	0.8	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	5.1	0.2	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	63.7	0	10.8	96.1	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	107.13	95.58	67.15	6.34	276.21	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.32	24.68	11.15	5.53	60.7	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.84	10.05	7.63	0	22.53	200
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.53
Sód [mg]	10%	1500	975.4	603.67	1067.23	51.3	2697.61	179
Potas [mg]	10%	3500	481.25	1864.93	184.35	164.7	2695.23	77
Wapń [mg]	10%	875	344.2	103.22	735.24	139.05	1321.72	151
Fosfor [mg]	10%	580	290.26	395.2	22.36	99.9	807.73	139
Magnez [mg]	10%	303.75	43.28	135.11	10.1	13.5	201.99	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.09	3.53	0.65	0.13	5.41	83
Witamina A [μg]	25%	282.5	74.62	67.59	153.89	0	296.12	104
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.14	0.67	0.04	1.59	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.38	3.92	1.62	0.03	5.97	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.37	0.02	0.03	0.55	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.48	0.33	0.08	0.16	1.05	211
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.62	10.71	1.09	0.11	12.54	218
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.27	38.21	51.84	0	94.33	280
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.7	1.67	2.96	0.14	6.74	200

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	749.6	847.3	636.8	81	2314.7	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3152.9	3560.8	2666.9	340.8	9721.6	117
Białko [g]	10%	42.46	29.5	17.9	28.8	5.8	82.1	194
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.8	28.2	28.3	2.7	83.2	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.2	9.6	5.1	1.6	25.6	1200
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	11.5	12.7	0.8	26.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.8	4.6	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	53.5	177.2	10.8	263.2	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	107.23	135.17	70.62	8.37	321.4	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.83	30.28	11.64	5.67	62.43	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.26	9.89	8.17	0	24.33	217
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.04
Sód [mg]	10%	1500	1728.53	344.04	5489.72	85.05	7647.36	510
Potas [mg]	10%	3500	536.03	1215.45	394.5	270	2415.99	69
Wapń [mg]	10%	875	342	109.39	90.84	229.5	771.74	88
Fosfor [mg]	10%	580	315.8	333.94	350.5	164.7	1164.95	200
Magnez [mg]	10%	303.75	52.64	72.38	70.85	22.95	218.83	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.16	3.06	2.4	0.13	6.77	104
Witamina A [µg]	25%	282.5	74.62	107.44	111.44	1.12	294.64	103
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.7	7.91	0.04	9.38	93
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	3.64	3.97	0.03	8.01	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.41	0.06	0.05	0.69	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.5	0.33	0.43	0.27	1.54	309
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.36	4.43	2.65	0.17	8.64	150
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.27	40.16	21.69	0.67	66.8	198
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.8	0.95	15.24	0.23	19.11	566

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-03-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	631.6	751.4	441.3	68	1892.5	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2662.8	3144.8	1859.9	285.7	7953.3	95
Białko [g]	10%	42.46	27.6	24.7	23.5	4.5	80.5	189
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.7	35.2	9.7	2.7	63.4	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.3	9.2	4.9	1.6	22.1	1033
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	10.6	0	0.8	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	3.5	0	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	90.3	0	10.8	263.1	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	96.99	88.46	68.61	6.34	260.42	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	36.17	29.45	12.78	5.53	83.94	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.21	9.39	7.43	0	21.04	187
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.2
Sód [mg]	10%	1500	676.57	381.31	609.31	51.3	1718.51	114
Potas [mg]	10%	3500	399.06	1662.25	118.29	164.7	2344.3	66
Wapń [mg]	10%	875	49.27	106.41	23.3	139.05	318.04	37
Fosfor [mg]	10%	580	119.88	294.83	10.93	99.9	525.54	91
Magnez [mg]	10%	303.75	23.4	95.51	6.5	13.5	138.91	45
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.56	5.16	0.64	0.13	7.51	116
Witamina A [µg]	25%	282.5	156.78	70.14	76.76	0	303.68	107
Witamina D [µg]	10%	10	0.99	0.62	0.67	0.04	2.32	23
witamina E [mg]	30%	4.5	1.05	2.2	0.05	0.03	3.34	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.53	0.01	0.03	0.71	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.27	0.41	0.01	0.16	0.86	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.84	5.17	0.12	0.11	6.26	109
Witamina C [mg]	55%	33.75	19.36	22.76	5.55	0	47.69	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.87	1.05	1.69	0.14	4.29	127

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-03-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	787	806.5	500.2	68	2161.9	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3309.5	3391.3	2099.3	285.7	9085.9	109
Białko [g]	10%	42.46	31.4	19.8	19.4	4.5	75.3	178
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.6	23.4	18.8	2.7	70.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.6	5.2	6.1	1.6	22.5	1055
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.6	5.4	0	0.8	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	4.1	0	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	0	0	10.8	32.4	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	110.88	136.55	66.46	6.34	320.24	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.65	21.26	8.29	5.53	54.74	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.71	14.86	6.55	0	28.13	250
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.63
Sód [mg]	10%	1500	1731.04	293.82	1787.23	51.3	3863.4	257
Potas [mg]	10%	3500	577.73	1490.56	72.03	164.7	2305.03	67
Wapń [mg]	10%	875	360.04	109.06	18.84	139.05	627	71
Fosfor [mg]	10%	580	397.54	364.95	19.48	99.9	881.88	152
Magnez [mg]	10%	303.75	85.04	111.48	33.14	13.5	243.16	80
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.21	4.18	0.5	0.13	7.04	108
Witamina A [µg]	25%	282.5	74.62	53.96	77.69	0	206.29	73
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0	0.67	0.04	1.44	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.8	3.71	0	0.03	4.54	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.25	0.4	0	0.03	0.7	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.52	0.28	0.01	0.16	0.98	197
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.64	6.25	0.13	0.11	7.15	124
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.27	32.38	1.44	0	38.09	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.8	0.81	4.96	0.14	9.65	286

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-03-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	729.1	818.2	495.7	68	2111	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3061.3	3432.4	2082.1	285.7	8861.7	106
Białko [g]	10%	42.46	36.1	34.6	18.5	4.5	93.8	222
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28	29.6	16.3	2.7	76.7	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	16.4	3.9	5.6	1.6	27.6	1291
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	9.6	1.2	0.8	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5.6	0.4	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	27	105.8	10.8	165.2	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	85.57	111.04	72.61	6.34	275.57	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.7	15.8	11.67	5.53	58.73	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.9	15.77	8.13	0	28.81	256
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.16
Sód [mg]	10%	1500	963.72	936.52	645.98	51.3	2597.52	172
Potas [mg]	10%	3500	615.87	2175.94	227.92	164.7	3184.44	92
Wapń [mg]	10%	875	910.26	105.72	172.34	139.05	1327.37	152
Fosfor [mg]	10%	580	252.72	398.36	83.28	99.9	834.26	144
Magnez [mg]	10%	303.75	40.05	147.64	14.23	13.5	215.42	71
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.73	4.86	1.33	0.13	7.07	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	22.64	61.36	154.5	0	238.51	85
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.12	1.17	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.9	3.93	1.81	0.03	6.68	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.57	0.04	0.03	0.78	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.46	0.37	0.23	0.16	1.23	248
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.96	6.06	1.11	0.11	8.26	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	13.58	31.48	52.2	0	97.27	288
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.67	2.6	1.79	0.14	6.49	192

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-03-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	597.8	765.2	500.2	81	1944.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2525.7	3220.2	2104	340.8	8190.9	98
Białko [g]	10%	42.46	21.8	31.1	18.3	5.8	77.2	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	10.1	19.9	14.2	2.7	46.9	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.4	2.5	2.9	1.6	11.6	544
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	6.1	3.2	0.8	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	4.1	1.8	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	41.1	0	10.8	73.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	107.12	122.37	78.77	8.37	316.65	116
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.92	31.29	12.35	5.67	69.24	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.6	14.15	8.15	0	26.91	239
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.55
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.87
Sód [mg]	10%	1500	973.24	682.86	968.9	85.05	2710.05	182
Potas [mg]	10%	3500	512.75	1792.26	145.51	270	2720.53	78
Wapń [mg]	10%	875	346.72	99.07	24.57	229.5	699.87	80
Fosfor [mg]	10%	580	282.25	522.48	35.52	164.7	1004.97	173
Magnez [mg]	10%	303.75	46.79	129.19	12.1	22.95	211.04	70
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.95	4.53	0.84	0.13	6.47	100
Witamina A [μg]	25%	282.5	74.55	66.99	92.58	1.12	235.25	83
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	1.04	0.67	0.04	2.48	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.26	4.03	0.57	0.03	4.9	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.38	0.03	0.05	0.61	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.46	0.58	0.06	0.27	1.39	279
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.63	14.93	0.52	0.17	16.27	283
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.22	37.86	15.05	0.67	57.82	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.7	1.89	2.69	0.23	6.77	201

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-03-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	549.8	828.6	331.5	68	1778	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2307.4	3485	1399.2	285.7	7477.4	90
Białko [g]	10%	42.46	16.6	37.8	8.8	4.5	67.8	160
Tłuszcz [g]	10%	76.97	21.7	24.7	4.7	2.7	53.9	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.8	5	1.2	1.6	14.7	688
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11	0	0.8	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.9	0.2	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	10.8	127.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	74.23	119.48	67.15	6.34	267.2	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.41	46.95	11.15	5.53	66.05	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.77	11.55	7.63	0	23.96	213
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.22
Sód [mg]	10%	1500	2179.41	507.7	527.23	51.3	3265.65	217
Potas [mg]	10%	3500	130.81	2425.73	184.35	164.7	2905.6	83
Wapń [mg]	10%	875	23.3	175.77	15.24	139.05	353.38	41
Fosfor [mg]	10%	580	12.36	510.36	22.36	99.9	645	111
Magnez [mg]	10%	303.75	6.99	210.91	10.1	13.5	241.5	78
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.71	6.92	0.65	0.13	8.43	130
Witamina A [µg]	25%	282.5	77.17	89.34	153.89	0	320.42	113
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.07	0.67	0.04	2.46	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	4.8	1.62	0.03	6.52	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.49	0.02	0.03	0.56	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.78	0.08	0.16	1.05	212
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.14	9.7	1.09	0.11	11.06	193
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.8	53.6	51.84	0	111.25	330
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.05	1.41	1.46	0.14	8.16	242

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-03-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	727.1	878.9	351	81	2038.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3066.7	3700.9	1482.1	340.8	8590.7	103
Białko [g]	10%	42.46	27.9	46	9.4	5.8	89.1	210
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.3	13.8	4.7	2.7	37.6	49
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	1.9	1.2	1.6	11.5	540
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.4	0	0.8	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	4.7	0	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	10.8	10.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	120.1	159.77	71.56	8.37	359.81	131
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	39.82	11.85	10	5.67	67.35	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.98	34.58	7.74	0	48.3	429
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.93
Sód [mg]	10%	1500	576.32	242.76	584.83	85.05	1488.97	99
Potas [mg]	10%	3500	191.43	3117.6	203.79	270	3782.83	108
Wapń [mg]	10%	875	6.61	359.63	12.36	229.5	608.11	69
Fosfor [mg]	10%	580	15.75	922.37	15.16	164.7	1117.99	193
Magnez [mg]	10%	303.75	5.17	361.66	7.94	22.95	397.72	132
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.6	14.42	0.58	0.13	15.74	242
Witamina A [µg]	25%	282.5	78.11	44.1	81.3	1.12	204.63	73
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.51	2.87	0.68	0.03	4.1	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.27	0.04	0.05	1.41	282
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.55	0.02	0.27	0.89	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.25	6.62	0.68	0.17	7.74	135
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.36	26.46	8.27	0.67	41.78	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.6	0.67	1.62	0.23	3.72	110

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-03-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	682.3	960.7	520.9	68	2232.1	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2878.2	4030	2188.7	285.7	9382.9	112
Białko [g]	10%	42.46	33.1	30.1	16.1	4.5	84	198
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.2	35.5	16.7	2.7	69.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.6	6.7	3.5	1.6	17.5	822
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.5	13.2	0	0.8	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.1	8.1	0.2	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	59	13.2	0	10.8	83	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	109.51	138.54	80.71	6.34	335.11	123
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.88	8.89	11.14	5.53	44.45	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.13	17.08	8.84	0	34.06	303
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.96
Sód [mg]	10%	1500	1824.61	1094.36	815.59	51.3	3785.86	252
Potas [mg]	10%	3500	883.46	2028.71	262.87	164.7	3339.75	96
Wapń [mg]	10%	875	352.89	134.51	46.46	139.05	672.92	76
Fosfor [mg]	10%	580	494.29	1000.18	70.16	99.9	1664.55	286
Magnez [mg]	10%	303.75	95.79	363.37	28.8	13.5	501.46	165
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.97	6.99	1.42	0.13	10.52	162
Witamina A [μg]	25%	282.5	85.95	47.96	97.74	0	231.66	82
Witamina D [μg]	10%	10	0.77	3.91	0.67	0.04	5.4	54
witamina E [mg]	30%	4.5	0.53	4.59	0.55	0.03	5.71	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.8	0.09	0.03	1.09	219
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.57	1.32	0.07	0.16	2.15	430
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	3.35	12.96	0.75	0.11	17.18	298
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.91	24.94	18.14	0	48	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.06	3.03	2.26	0.14	9.46	280

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	824.1	759.7	426.7	68	2078.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3455.9	3185.2	1794.2	285.7	8721.2	105
Białko [g]	10%	42.46	41.3	22.6	14.8	4.5	83.5	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	35.8	30.7	12.7	2.7	82.1	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.8	8.2	4.1	1.6	34.8	1627
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.2	0	0.8	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.5	0	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	47.1	0	10.8	57.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	86.07	102.93	66.37	6.34	261.73	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.53	19.89	9.55	5.53	60.52	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	9.95	6.55	0	20.66	184
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.56
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.2
Sód [mg]	10%	1500	1086.6	231.28	2073.79	51.3	3442.98	228
Potas [mg]	10%	3500	203.22	1962.53	90.75	164.7	2421.2	70
Wapń [mg]	10%	875	726.57	85.14	16.68	139.05	967.44	111
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	341.2	16.6	99.9	472.82	82
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	111.6	7.94	13.5	138.8	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	3.64	0.36	0.13	4.5	70
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	67.33	72.3	0	220.93	79
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.39	0.67	0.04	1.78	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.53	0.08	0.03	3.34	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.66	0.01	0.03	0.76	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.38	0.02	0.16	0.6	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	6.97	0.13	0.11	7.9	137
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	40.4	2.88	0	51.56	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.01	0.64	5.76	0.14	8.6	255

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2051.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8624	103
Białko [g]	10%	42.46	81.5	192
Tłuszcz [g]	10%	76.97	64.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.4	1001
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.2	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	299.44	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	62.82	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	27.87	248
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1500	3321.79	221
Potas [mg]	10%	3500	2811.49	81
Wapń [mg]	10%	875	766.76	88
Fosfor [mg]	10%	580	911.97	157
Magnez [mg]	10%	303.75	250.88	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.94	122
Witamina A [µg]	25%	282.5	255.21	90
Witamina D [µg]	10%	10	2.96	29
witamina E [mg]	30%	4.5	5.31	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.79	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.18	236
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.3	179
Witamina C [mg]	55%	33.75	65.46	194
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.3	246