

## Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna dorośli 02-11.03.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-03-02
Posiłki:	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>8.</b> 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:	<b>węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%</b>

Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-03-02**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</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. Kiełbasa mielonka RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, <b>białko sojowe</b>, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczająca E407, E425, E415, stabilizator: E451i, 452i,E262, E33, przeciwutleniacz: E316,wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten</b>. Ostonka niejadalna]</p> <p>5. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</p>	<p>1. 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: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Pulpet drobiowy pieczony RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 83%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu</b>.]</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</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. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Banan 150.00g</p>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2026-03-03**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 10%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>4. Kiełbasa 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 <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>5. Sałata 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Gulaszowa diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatką 15%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%</li> <li>2. Ryż z jabłkami i jogurtem RW 400.00g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 18%, Cukier 6%, Margaryna zwyczajna RW 1% [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%</li> <li>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>3. Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2026-03-04**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: <b>mleko 2% łaciate</b> 93%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 7%</li> <li>2. <b>drożdżówka z serem</b> 100.00g</li> <li>3. Banan 200.00g</li> <li>4. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [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 <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>butki pszenne zwykłe</b> 8%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 7%</li> <li>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>3. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>4. Pomidor 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Czwartek, 2026-03-05**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>owsiane</b> 10%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>4. Szyńka z piersi kurczaka 80.00g</li> <li>5. Sałata lodowa rw 50.00g</li> <li>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%</li> <li>2. Risotto z mięsem i warzyw RW 350.00g składniki: Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 50%, Marchew 18%, <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Papryka czerwona 4%, Por 3%</li> <li>3. Sos beszamelowy RW 150.00g składniki: <b>mleko 2% łąciate</b> 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 13%, Masło śmietankowe (<b>mleko</b>) 7%, Gałka muszkatołowa 1%</li> <li>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> <li>5. Mandarynki 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>3. Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.]</li> <li>4. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2026-03-06**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 300.00g</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 60.00g [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, benzoan sodu.]</li> <li>5. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>6. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%</li> <li>2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, <b>musztarda</b> 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</li> <li>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>3. Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>4. Pomidor 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2026-03-07**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>Kiełbasa mortadela RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (29.6%), woda, skórki wieprzowe (725.9%), woda, tłuszcz wieprzowy (7.4%), kasza manna zawiera (<b>gluten</b>), skrobia ziemniaczana, <b>białko sojowe</b>, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, stabilizator: E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, E635, hydrolizat drożdżowy, przyprawy i ekstrakty przypraw naturalnych, barwnik E120, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gluten, gorczyca.</b>]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 400.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbief 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, białnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</li> <li>Salata lodowa rw 50.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-03-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</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. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>białko sojowe</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, 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: <b>gorczyca, gluten.</b>]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>3. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>4. Surówka z pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. sos warzywny rw 150.00g składniki: Marchew 19%, <b>Seler</b> korzeniowy 19%, Fasolka szparagowa mrożona 19%, Kalafior mrożony 19%, Por 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 4%</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>3. Sałata 50.00g</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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-03-09**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki jęczmienne na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>jęczmienne</b> 10%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>4. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 60.00g</li> <li>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</li> <li>6. Jabłko 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Kalafiorowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%</li> <li>2. Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw RW 300.00g składniki: Makaron pszenny bezglutenowy RW 25% [składniki: semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 13%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Woda wodociągowa 7%, Smalec 3%, Por 3%, Pomidory krojone RW 3% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], <b>czosnek granulowany</b> 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Sałatka z buraków RW 100.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy ], Koper ogrodowy 3%</li> <li>4. Sos beszamelowy RW 150.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 13%, Masło śmietankowe (<b>mleko</b>) 7%, Gałka muszkatołowa 1%</li> <li>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>3. Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>4. Pomidor 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 9 - Wtorek, 2026-03-10**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</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. Szyzka 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 <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, 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&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</p> <p>6. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>owsiane</b> 10%</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Kopytka z bułką i masłem RW 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 65%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 22%, Mąka Ziemniaczana RW 6%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 4%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 2%, <b>bułka tarta</b> 2%</p> <p>3. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu</b>.]</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p> <p>5. Banan 150.00g</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</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. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 10 - Środa, 2026-03-11**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</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. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Krem zielonego groszku zabieleny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 30%, Groszek konserwowy zielony RW 13% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Marchew 8%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasłona sezamu i orzechy.</b>]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy ], Koper ogrodowy 3%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</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. Łopatką pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b>(zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b>), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>4. Jabłko 150.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

## 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	808.7	603.1	667.4	131.3	2210.7	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3401.8	2544.1	2797	556.6	9299.6	112
Białko [g]	10%	42.46	30.8	30	31.4	1.3	93.6	221
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.4	10.8	29.8	0.4	67.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.6	2.4	17.2	0.1	29.5	1382
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	0.6	0	0	2.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	0.8	0	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	70.4	0	0	96.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	114.41	102.08	70.21	31.72	318.42	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.96	28.3	10.34	25.92	87.53	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.97	11.44	4.14	2.29	22.85	203
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.3
Sód [mg]	10%	1500	1850.56	658.31	978.49	1.35	3488.71	232
Potas [mg]	10%	3500	557.39	2244.37	203.79	533.25	3538.8	101
Wapń [mg]	10%	875	409	88.89	732.36	8.1	1238.36	142
Fosfor [mg]	10%	580	336.7	451.76	15.16	27	830.63	144
Magnez [mg]	10%	303.75	49.76	146.24	7.94	44.55	248.49	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.14	3.67	0.58	0.54	5.94	92
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	72.99	81.3	10.12	239.49	86
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.12	0.67	0	1.54	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	1.32	0.68	0.28	2.7	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.42	0.04	0.04	0.65	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.38	0.02	0.12	1.11	223
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.67	14.28	0.68	0.63	16.27	283
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	31.25	8.27	6.07	50.15	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.14	1.82	2.71	0	8.72	258

## 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	777.1	988.9	363.2	68	2197.3	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3266.1	4166.5	1533.4	285.7	9251.9	110
Białko [g]	10%	42.46	29.1	23.7	8	4.5	65.4	155
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27	24.9	6.4	2.7	61.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.7	6.1	1	1.6	18.5	866
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	11.7	0	0.8	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	4.1	0	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	44	0	10.8	80.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	107.45	172.52	70.21	6.34	356.52	130
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.32	50.71	10.34	5.53	84.92	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.14	10.22	4.14	0	20.51	183
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.45
Sód [mg]	10%	1500	1271.7	308.67	438.49	51.3	2070.17	138
Potas [mg]	10%	3500	612.18	1355.88	203.79	164.7	2336.55	67
Wapń [mg]	10%	875	406.8	161.33	12.36	139.05	719.54	81
Fosfor [mg]	10%	580	362.25	428.38	15.16	99.9	905.69	156
Magnez [mg]	10%	303.75	59.13	83.3	7.94	13.5	163.87	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.21	3.29	0.58	0.13	5.22	81
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	57.39	81.3	0	213.76	76
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.66	0.67	0.04	2.12	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.38	3.18	0.68	0.03	4.28	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.54	0.04	0.03	0.8	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.43	0.02	0.16	1.21	243
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.41	4.94	0.68	0.11	7.16	125
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	18.36	8.27	0	31.18	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.53	0.85	1.21	0.14	5.17	153

## 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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	695	821.3	486.6	68	2071	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2937.3	3449	2051.5	285.7	8723.6	105
Białko [g]	10%	42.46	23.3	30.9	23	4.5	81.8	193
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.7	28.6	11.7	2.7	54.8	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	8.3	4.2	1.6	19.7	923
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9	0	0.8	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1.8	0	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	119.8	0	10.8	130.6	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	125.96	115.59	74.35	6.34	322.25	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	64.38	29.85	14.48	5.53	114.26	209
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.92	11.42	4.14	0	19.49	174
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.4
Sód [mg]	10%	1500	294.67	509.66	485.29	51.3	1340.93	89
Potas [mg]	10%	3500	742.22	2455.47	203.79	164.7	3566.19	102
Wapń [mg]	10%	875	21.13	109.02	12.36	139.05	281.57	31
Fosfor [mg]	10%	580	60.81	422.12	15.16	99.9	598	103
Magnez [mg]	10%	303.75	66.35	135.26	7.94	13.5	223.05	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.18	6.07	0.58	0.13	7.97	123
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.5	81.65	81.3	0	176.45	63
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.83	0.67	0.04	1.55	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.39	0.92	0.68	0.03	2.03	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.09	0.76	0.04	0.03	0.93	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.17	0.55	0.02	0.16	0.92	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.03	8.06	0.68	0.11	9.89	172
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.1	34.3	8.27	0	50.68	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.81	1.41	1.34	0.14	3.35	100

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	723.7	1165.7	357.5	68	2315	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3052.3	4901.9	1509.5	285.7	9749.6	117
Białko [g]	10%	42.46	38.6	24.9	8.1	4.5	76.3	180
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.3	33.1	6.4	2.7	58.6	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	6.7	1	1.6	14.9	697
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.1	9.5	0	0.8	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	6.9	0	0	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	64.8	0	0	10.8	75.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.72	202.62	68.62	6.34	386.32	141
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.29	36.44	8.33	5.53	73.6	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.59	21.66	3.64	0	31.89	284
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.03
Sód [mg]	10%	1500	1254.76	308.98	938.89	51.3	2553.94	171
Potas [mg]	10%	3500	927.47	1733.48	72.03	164.7	2897.68	83
Wapń [mg]	10%	875	430.6	145.25	18.84	139.05	733.74	84
Fosfor [mg]	10%	580	612.46	524.79	19.48	99.9	1256.65	216
Magnez [mg]	10%	303.75	119.6	155.84	33.14	13.5	322.08	105
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.62	5.45	0.5	0.13	8.72	134
Witamina A [µg]	25%	282.5	78.67	61.76	77.69	0	218.14	78
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.45	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.98	4.75	0	0.03	5.77	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.32	0.57	0	0.03	0.94	189
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.7	0.36	0.01	0.16	1.24	250
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.64	7.87	0.13	0.11	16.76	291
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	37.06	1.44	0	43.04	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.48	0.85	2.6	0.14	6.38	190

## 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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	821.3	781.9	501.5	68	2172.7	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3448.4	3299.5	2109.2	285.7	9143	110
Białko [g]	10%	42.46	37.1	38.8	20.4	4.5	101	238
Tłuszcz [g]	10%	76.97	31.2	13.7	16	2.7	63.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.2	1.8	4	1.6	24.7	1155
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	7	4.3	0.8	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.3	0.8	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	24.5	356.4	10.8	413.3	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	100.96	132.2	70.8	6.34	310.31	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	34.55	23.17	10.34	5.53	73.61	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.02	12.92	4.14	0	23.09	206
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.04
Sód [mg]	10%	1500	1056.06	278.72	578.08	51.3	1964.17	131
Potas [mg]	10%	3500	648	2321.44	335.46	164.7	3469.6	100
Wapń [mg]	10%	875	914.04	92	58.89	139.05	1203.98	138
Fosfor [mg]	10%	580	258.12	396.24	217.12	99.9	971.38	167
Magnez [mg]	10%	303.75	41.94	159.71	19.82	13.5	234.97	78
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.84	5.29	2.75	0.13	9.03	138
Witamina A [µg]	25%	282.5	96.73	781.52	305.7	0	1183.96	419
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.11	2.35	0.04	3.24	32
witamina E [mg]	30%	4.5	0.97	1.93	1.24	0.03	4.18	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.61	0.09	0.03	0.88	177
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.46	0.45	0.53	0.16	1.62	325
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.99	7.18	0.73	0.11	9.03	157
Witamina C [mg]	55%	33.75	17.54	42.11	8.27	0	67.93	202
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.93	0.77	1.6	0.14	4.91	146

## 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	895.4	875.8	513.4	68	2352.8	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3753.7	3688.7	2161	285.7	9889.2	118
Białko [g]	10%	42.46	26	40.4	25.1	4.5	96.2	226
Tłuszcz [g]	10%	76.97	39.6	18.7	15.4	2.7	76.5	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.3	4.6	5.6	1.6	25.2	1179
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	8.5	0	0.8	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	4.2	0	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	72.6	0	10.8	109.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	111.07	146.63	70.45	6.34	334.51	123
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.14	33.49	9.41	5.53	68.59	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5	20.54	3.91	0	29.46	263
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.36
Sód [mg]	10%	1500	1074.78	306.14	1982.53	51.3	3414.75	227
Potas [mg]	10%	3500	699.84	2908.56	61.05	164.7	3834.15	110
Wapń [mg]	10%	875	398.88	202.82	16.68	139.05	757.44	87
Fosfor [mg]	10%	580	342.36	609.16	9.49	99.9	1060.91	183
Magnez [mg]	10%	303.75	49.32	169.85	6.23	13.5	238.9	78
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.97	8.37	0.53	0.13	10.02	154
Witamina A [μg]	25%	282.5	84	91.29	72.37	0	247.67	88
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.62	0.67	0.04	2.07	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.95	4.77	0.15	0.03	5.9	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.66	0.01	0.03	0.88	177
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.55	0.62	0.03	0.16	1.38	277
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.26	13.82	0.09	0.11	15.3	267
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.9	54.77	2.92	0	67.6	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.98	0.85	5.5	0.14	8.53	254

## 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	572.8	696.8	356.5	68	1694.3	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2402.8	2926.5	1505.2	285.7	7120.4	85
Białko [g]	10%	42.46	14	33.9	8	4.5	60.6	143
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.8	23.1	6.4	2.7	56.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.6	5.2	1	1.6	14.5	681
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.3	0	0.8	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.1	0	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.3	0	10.8	79.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.78	94.24	68.56	6.34	246.94	89
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.59	20.91	8.78	5.53	44.82	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.4	12.26	3.91	0	20.57	183
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.85
Sód [mg]	10%	1500	1697.68	1052.41	434.53	51.3	3235.93	215
Potas [mg]	10%	3500	106.95	2383.68	61.05	164.7	2716.38	78
Wapń [mg]	10%	875	18.93	139.67	16.68	139.05	314.34	36
Fosfor [mg]	10%	580	8.59	471.44	9.49	99.9	589.43	101
Magnez [mg]	10%	303.75	5.33	136.76	6.23	13.5	161.82	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.98	0.53	0.13	6.24	96
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.22	78.73	72.37	0	226.33	81
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.54	0.67	0.04	1.93	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0	3.54	0.15	0.03	3.73	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.2	0.01	0.03	1.27	255
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.49	0.03	0.16	0.7	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	12.34	0.09	0.11	12.66	221
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	47.24	2.92	0	54.8	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.71	2.92	1.2	0.14	8.08	240

## 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	921.8	993.9	563.4	68	2547.3	128
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3893.5	4169.5	2363.6	285.7	10712.5	128
Białko [g]	10%	42.46	23.7	32.3	17.5	4.5	78.1	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.2	37.9	23.1	2.7	79	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.2	12.6	6.9	1.6	26.5	1239
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	7.4	0	0.8	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1	1.7	0	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	35.5	0	10.8	72.2	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	177.87	138.24	73.36	6.34	395.83	145
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	36.98	37.17	10.34	5.53	90.04	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	10.89	14.91	4.14	0	29.96	267
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.84
Sód [mg]	10%	1500	864.85	940.47	1302.49	51.3	3159.12	211
Potas [mg]	10%	3500	862.76	1657.14	203.79	164.7	2888.4	83
Wapń [mg]	10%	875	415.71	118.38	12.36	139.05	685.51	79
Fosfor [mg]	10%	580	423.01	301.28	15.16	99.9	839.37	145
Magnez [mg]	10%	303.75	81.57	96.94	7.94	13.5	199.95	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.87	4.4	0.58	0.13	7.98	123
Witamina A [μg]	25%	282.5	84.63	48.18	81.3	0	214.11	76
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.67	0.67	0.04	2.13	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.93	1.17	0.68	0.03	2.81	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.5	0.04	0.03	0.76	154
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.6	0.47	0.02	0.16	1.27	254
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.54	5.62	0.68	0.11	7.96	139
Witamina C [mg]	55%	33.75	10.27	28.91	8.27	0	47.47	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.4	2.61	3.61	0.14	7.89	234

## 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	654.3	797.5	488.9	68	2008.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2758.4	3366.4	2056.8	285.7	8467.5	101
Białko [g]	10%	42.46	23.4	17.9	19.3	4.5	65.2	153
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.5	12.3	15.2	2.7	45.8	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.3	7	3.7	1.6	17.6	827
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	2.1	3.9	0.8	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.3	1	0.8	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	35.6	324	10.8	396.3	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.57	161.35	70.75	6.34	347.02	127
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.14	40.8	10.34	5.53	79.83	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.59	15.47	4.14	0	26.21	234
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.73
Sód [mg]	10%	1500	583	274.02	565.39	51.3	1473.72	98
Potas [mg]	10%	3500	653.87	2412.06	323.49	164.7	3554.13	102
Wapń [mg]	10%	875	424.84	119.23	54.66	139.05	737.79	85
Fosfor [mg]	10%	580	443.98	313.89	198.76	99.9	1056.54	182
Magnez [mg]	10%	303.75	91.52	152.04	18.74	13.5	275.81	90
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.26	4.19	2.56	0.13	9.15	141
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	78.49	285.29	0	438.87	156
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.13	2.2	0.04	3.11	30
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	1.67	1.19	0.03	3.72	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.27	0.44	0.09	0.03	0.84	168
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.6	0.43	0.48	0.16	1.69	339
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.69	6.02	0.73	0.11	7.56	132
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	41.43	8.27	0	54.25	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	0.76	1.57	0.14	3.68	109

## 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	636.2	936.4	524.1	68	2164.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2680.4	3919.8	2205.8	285.7	9091.9	108
Białko [g]	10%	42.46	32.4	27.1	14.4	4.5	78.6	186
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.3	43	15.1	2.7	78.3	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	9.8	4	1.6	23.1	1079
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.7	0	0.8	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0.1	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	87.7	0	10.8	98.5	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	89.53	116.29	85.48	6.34	297.66	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	29	30.61	22.05	5.53	87.2	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	12.51	5.98	0	22.63	201
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.57
Sód [mg]	10%	1500	587.64	474.71	1983.43	51.3	3097.1	206
Potas [mg]	10%	3500	203.22	2367.34	181.65	164.7	2916.91	84
Wapń [mg]	10%	875	6.56	92.57	11.28	139.05	249.47	29
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	377.87	12.19	99.9	505.08	87
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	129	6.23	13.5	154.5	50
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	5.52	0.62	0.13	6.65	103
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	57.9	77.84	0	217.05	77
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.63	0.67	0.04	2.02	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.61	0.51	0.03	3.84	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.71	0.04	0.03	0.83	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.46	0.03	0.16	0.69	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.65	0.21	0.11	8.67	151
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	34.74	6.2	0	49.23	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.63	1.31	5.5	0.14	7.74	230

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2173.5	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	9144.9	109
Białko [g]	10%	42.46	79.7	188
Tłuszcz [g]	10%	76.97	64.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.4	1003
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	155.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	331.58	121
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	80.44	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	24.67	220
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	55
Sód [mg]	10%	1500	2579.85	172
Potas [mg]	10%	3500	3171.88	91
Wapń [mg]	10%	875	692.17	79
Fosfor [mg]	10%	580	861.37	148
Magnez [mg]	10%	303.75	222.34	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.69	119
Witamina A [µg]	25%	282.5	337.58	120
Witamina D [µg]	10%	10	2.12	21
witamina E [mg]	30%	4.5	3.9	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.88	177
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.18	238
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	11.13	194
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.63	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.44	191