

Plan żywieniowy: Dieta bezmleczna dorośli 21-30.01.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-03-12
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 - Czwartek, 2026-03-12

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. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [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. Szyńska prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 5. Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Brokułowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, 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%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0% 2. Forsmak RW 350.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 32%, Ogórek kwaszony 32%, Papryka czerwona 16%, Kielbasa podlaska RW 10% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszen, 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], Cebula 10% 3. makaron gotowany rw 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Woda wodociągowa 40% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 5. Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. 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.] 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. 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. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g 2. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g

Dzień: 2 - Piątek, 2026-03-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [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)] Kiełbasa krakowska RW 120.00g [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.] Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Pomidorowa z ryżem niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Marchew 8%, Ryż biały 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 5% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kości wieprzowe S 4%, 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% Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1% Ziemniaki gotowane rw 250.00g 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 owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [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)] Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Papryka czerwona 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 150.00g Paluszki z solą BALVITEN 40.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-03-14

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. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [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. Kielbasa krakowska RW 120.00g [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.] 5. Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz czerwony czysty 2016 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 40%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 40%, Buraki suszone S 12%, Czosnek 2%, Ocet jabłkowym 6% 2%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Majeranek suszony 1% 2. makaron gotowany rw 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Woda wodociągowa 40% 3. kurczak w jarzynach rw 250.00g składniki: Polędwica 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% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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.] 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 250.00g 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, blonnik 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sucharki pszenne RW 40.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] 2. Dżem brzoskwiowy niskosłodzony 40.00g

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-03-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</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. Poledwica 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 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 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 Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (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%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec 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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. fasolka gotowana z bułką tart. i margaryną roślinną rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 85%, Bułka tarta RW 10% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Margaryna zwyczajna RW 5% [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. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</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. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</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. Paluszki z solą BALVITEN 40.00g</p> <p>2. Jabłko 150.00g</p>

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-03-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [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)] Szynka z indyka RW 120.00g [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.] Salata 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, 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%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0% Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% Kasza gryczana gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [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)] Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1% Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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)] Szynka z tłuszczkiem RW 100.00g [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.] Ogórek kwaszony 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-03-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [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)] Szynka prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] Ogórek 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, 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%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.] Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Salatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [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)] Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, 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.] Salata lodowa rw 50.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 150.00g Sucharki pszenne RW 40.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)]

Dzień: 7 - Środa, 2026-03-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</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 rolada schabowa RW 120.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 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,], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. 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%</p> <p>3. 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 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Kiełbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.]</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. 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. Jabłko 150.00g</p> <p>2. Paluszki z solą BALVITEN 40.00g</p>

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-03-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [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)] 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.] Banan 150.00g Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Kapuśniak z kiszonej kapusty dieta RW 400.00g składniki: Kapusta kwaszona 38%, Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 9%, Marchew 8%, 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,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0% Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Sól biała 0% 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"> Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [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)] Szynka z indyka RW 100.00g [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.] Papryka czerwona 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-03-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 50.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</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. Cebularz Mister RW 105.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Jabłko 150.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]</p> <p>7. Szynka 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 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p>	<p>1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 63%, Burak 22%, Marchew 9%, Por 3%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z pora z majonezem rw 150.00g składniki: Por 54%, Jabłko 13%, Marchew 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 12% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Majonez dekoracyjny RW 6% [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).], Cukier 1%, Musztarda kremska RW 1% [składniki: woda, ocet spirytusowy, gorczyca (14,7%), cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], Pieprz czarny MIELONY 0%</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 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p> <p>3. Ogórek kwaszony 80.00g</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. Jabłko 150150.00g</p> <p>2. Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g</p>

Dzień: 10 - Sobota, 2026-03-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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 120.00g [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. Papryka czerwona 80.00g 5. 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 koperkowa z makaronem 2016 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 23%, Marchew 23%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Por 12%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 12%, Koper ogrodowy 7%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. wieprzowina w jarzynach rw 250.00g składniki: Wieprzowina łopatka 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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 250.00g 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, białko 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sucharki pszenne RW 40.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2026-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	590.5	1353.3	574.3	279.1	2797.3	141
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2484.9	5698	2412.3	1184.2	11779.5	141
Białko [g]	10%	42.46	29.7	48.9	19.7	3.7	102.2	241
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.9	37.1	21.2	1	77.3	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.6	11	5.9	0.2	23.8	1114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11.5	0	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.7	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	73.1	0	0	73.1	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	80.21	212.84	78.07	64.39	435.53	160
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.76	50.34	8.98	1.35	71.44	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.28	14.24	4	1.48	25.02	223
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.39
Sód [mg]	10%	1500	2337.1	972.52	1738.63	7.92	5056.18	338
Potas [mg]	10%	3500	183.89	2296.98	72.03	16.56	2569.46	73
Wapń [mg]	10%	875	15.16	134.48	18.84	1.8	170.28	19
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	531.48	19.48	5.76	579.06	100
Magnez [mg]	10%	303.75	10.07	206.3	33.14	1.8	251.32	83
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	6.47	0.5	0.32	7.96	123
Witamina A [μg]	25%	282.5	153.89	139.84	77.69	0.41	371.86	132
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.71	0.67	0	2.06	21
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.1	0	0	4.73	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.02	0	0	1.05	210
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.72	0.01	0.01	0.83	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	8.55	0.13	0.06	9.85	171
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	77.3	1.44	0.25	130.83	388
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.49	2.7	4.82	0.02	12.64	375

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	636.7	610.5	531.2	278.9	2057.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2670.1	2568.3	2235.6	1180.7	8654.9	104
Białko [g]	10%	42.46	20.2	22.7	20.4	1.7	65.1	154
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.8	17.5	15.8	2.8	63.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	1.2	3.7	0.1	13.3	624
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.3	3.9	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.5	0.9	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	324	0	348.5	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	80.74	94.91	79.3	62.79	317.74	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.54	20.45	11.84	25.92	68.77	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.5	9.18	5.08	2.29	21.07	187
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.67
Sód [mg]	10%	1500	1519.03	343.91	605.53	1.35	2469.83	164
Potas [mg]	10%	3500	203.79	1395.01	304.05	533.25	2436.1	70
Wapń [mg]	10%	875	12.36	95.2	57.54	8.1	173.21	20
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	256.97	205.96	27	505.1	88
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	92.71	20.9	44.55	166.1	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	2.8	2.63	0.54	6.56	101
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	49.47	357.9	10.12	498.79	178
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.11	2.2	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.33	2.13	0.28	5.44	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.27	0.07	0.04	0.43	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.23	0.54	0.12	0.93	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.08	1.14	0.63	6.54	114
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	29.68	51.84	6.07	95.87	285
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.21	0.95	1.68	0	6.17	183

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	642.5	1112.3	656.7	192.7	2604.4	131
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2694.2	4697.9	2760.2	816.9	10969.3	131
Białko [g]	10%	42.46	20.5	70.3	23.8	4.5	119.2	281
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27	18.3	22.5	1.4	69.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.2	1.4	4	0.1	13.8	645
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.1	5.4	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.6	2.9	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	41.1	0	0	41.1	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.73	173.12	92.38	41.14	388.39	142
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.01	24.25	15.09	17.28	66.64	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.28	13.35	5.49	1.22	25.35	226
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.56
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.95
Sód [mg]	10%	1500	1516.3	684.32	1169.44	144.72	3514.79	235
Potas [mg]	10%	3500	183.89	1304.15	141.51	33.84	1663.41	47
Wapń [mg]	10%	875	15.16	131.62	19.03	1.8	167.62	19
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	462.88	43.43	3.96	532.61	92
Magnez [mg]	10%	303.75	10.07	112.48	11.97	1.44	135.97	44
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	4.64	0.73	0.1	6.14	94
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	850.03	101.19	0.54	1105.66	391
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	4.15	0.7	0.12	6.61	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.45	0.02	0	0.5	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.37	0.04	0	0.5	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	11.89	0.72	0.15	13.85	242
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	30.44	20.21	0.32	102.82	305
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.21	1.9	3.24	0.4	8.78	261

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	389.7	685.3	547.6	214.5	1837.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1645.6	2886	2305.4	906.6	7743.8	94
Białko [g]	10%	42.46	8.8	37.7	25.7	0.9	73.3	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.8	17.1	15.8	2.9	42.7	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	4.6	5.6	0	11.4	534
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.7	0	0	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.6	0	0.1	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	0	116.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.31	100.02	77.87	47.4	300.62	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.98	14.09	9.97	13.09	46.15	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.27	10.2	4.77	2.7	21.94	195
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.88
Sód [mg]	10%	1500	478.27	577.33	2029.42	2.7	3087.73	205
Potas [mg]	10%	3500	61.05	1944.59	106.95	180.9	2293.49	66
Wapń [mg]	10%	875	16.68	136.56	18.93	5.4	177.58	21
Fosfor [mg]	10%	580	9.49	532.94	8.59	12.15	563.18	97
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	133.89	5.33	4.05	149.5	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	4.85	0.58	0.4	6.38	98
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	84.22	75.22	10.35	242.17	87
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.41	0.67	0	2.76	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	1.3	0	0.51	1.97	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.45	0.01	0.04	0.52	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.55	0	0.03	0.63	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	9.5	0.11	0.21	9.92	173
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	30.28	4.63	6.2	44.05	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.32	1.6	5.63	0	7.71	228

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	625.6	886.5	357.5	186.3	2056	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2623.6	3727.7	1509.5	789.9	8650.8	104
Białko [g]	10%	42.46	19.8	38.3	8.1	3	69.3	163
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.7	26.1	6.4	0.9	60.2	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	4.6	1	0.1	14	657
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.8	0	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.2	0	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.31	131.85	68.62	42.22	321.02	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.71	35.82	8.33	13.82	66.69	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.89	14.77	3.64	1.47	23.78	211
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.2
Sód [mg]	10%	1500	1513.99	664.23	938.89	4.68	3121.8	208
Potas [mg]	10%	3500	24.87	2270.76	72.03	22.68	2390.34	69
Wapń [mg]	10%	875	10.2	127.64	18.84	4.68	161.37	19
Fosfor [mg]	10%	580	3.82	750.09	19.48	4.32	777.72	134
Magnez [mg]	10%	303.75	3.8	319.06	33.14	1.8	357.8	118
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.34	5.93	0.5	0.1	6.9	106
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.44	90.81	77.69	3.42	241.38	86
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.74	0.67	0	2.09	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	3.72	0	0.01	3.8	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	1.46	0	0	1.48	296
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.55	0.01	0.01	0.59	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	11.09	0.13	0.04	11.31	197
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	41.21	1.44	2.05	45.87	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.2	1.84	2.6	0.01	7.8	231

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-03-17

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	581	772.8	605.1	268.5	2227.6	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2445.6	3237.4	2539.2	1137.6	9360	113
Białko [g]	10%	42.46	29.2	23.2	15	5.6	73.2	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.6	33	24.2	1.7	76.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.5	6.5	6.7	0.3	20.1	941
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.7	0	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.6	0	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	0	76.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.36	101.61	83.86	59.08	322.93	119
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.36	24.6	9.43	30.96	75.36	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4	11.88	4.27	3.19	23.36	208
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.43
Sód [mg]	10%	1500	2334.79	363.91	1738.27	145.35	4582.33	306
Potas [mg]	10%	3500	90.75	2418.46	61.05	533.25	3103.51	89
Wapń [mg]	10%	875	16.68	108.3	16.68	8.1	149.77	17
Fosfor [mg]	10%	580	16.6	391.95	9.49	27	445.05	78
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	135.37	6.23	44.55	194.09	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	5.67	0.53	0.54	7.11	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.3	64.18	72.37	10.12	218.98	79
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0	1.94	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	2.41	0.15	0.28	2.93	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.72	0.01	0.04	0.8	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.49	0.03	0.12	0.68	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	7.8	0.09	0.63	8.67	151
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	38.51	2.92	6.07	50.39	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.48	1.01	4.82	0.4	11.45	340

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-03-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	595.8	983.8	552	214.5	2346.3	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2507.3	4141.4	2324.1	906.6	9879.5	119
Białko [g]	10%	42.46	30.8	47.2	26.6	0.9	105.7	249
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18	18	15.9	2.9	54.9	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.2	1.1	4.4	0	10.9	510
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.5	0	0	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.9	0	0.1	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	80.21	175.29	77.87	47.4	380.79	138
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.76	16.25	9.97	13.09	50.09	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.28	34.45	4.77	2.7	47.2	419
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.23
Sód [mg]	10%	1500	2337.1	723.06	2029.42	2.7	5092.28	339
Potas [mg]	10%	3500	183.89	3063.74	106.95	180.9	3535.49	101
Wapń [mg]	10%	875	15.16	341.09	18.93	5.4	380.59	44
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	955.01	8.59	12.15	998.09	172
Magnez [mg]	10%	303.75	10.07	369.54	5.33	4.05	388.99	128
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	14.47	0.58	0.4	16.11	248
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	24.31	75.22	10.35	263.78	94
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	2.6	0	0.51	4.74	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.26	0.01	0.04	1.34	269
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.52	0	0.03	0.64	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	7.08	0.11	0.21	8.49	148
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	14.58	4.63	6.2	77.27	229
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.49	2	5.63	0	12.73	377

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-03-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	711.3	683.5	605.8	246.2	2247	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2992.7	2871	2542.4	1045	9451.3	114
Białko [g]	10%	42.46	21	31.7	18.6	3	74.4	176
Tłuszcz [g]	10%	76.97	21.6	21.4	23.7	0.8	67.7	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.1	3.7	7	0.1	17.1	802
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.1	0	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.1	0.2	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	111.38	98.43	81.91	57.24	348.96	128
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	36.91	21.26	11.84	1.22	71.25	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.8	14.89	5.08	1.18	27.97	248
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.59
Sód [mg]	10%	1500	1239.58	1119.64	1342.63	6.84	3708.7	248
Potas [mg]	10%	3500	737.04	2609.24	184.35	16.56	3547.19	101
Wapń [mg]	10%	875	20.46	147.01	15.24	1.8	184.52	21
Fosfor [mg]	10%	580	42.16	472.26	22.36	5.76	542.54	93
Magnez [mg]	10%	303.75	52.49	144.83	10.1	1.8	209.22	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.12	4.56	0.65	0.32	6.66	102
Witamina A [μg]	25%	282.5	91.42	49.74	153.89	0.41	295.48	104
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	2.28	1.62	0	4.87	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	1.17	0.02	0	1.28	257
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.15	0.48	0.08	0.01	0.73	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.31	11.81	1.09	0.06	14.29	249
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.35	38.61	51.84	0.25	105.06	312
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.44	3.11	3.72	0.01	9.27	275

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-03-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	442.8	693.9	516.4	67158.3	68811.5	3477
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1872.2	2927.1	2173.4	283394.2	290367	3477
Białko [g]	10%	42.46	10.7	24.7	20.2	543.4	599.1	1411
Tłuszcz [g]	10%	76.97	5.9	11.6	15.5	541.3	574.5	746
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.2	1.9	3.7	54.2	61.1	2858
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.2	3.9	13.5	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1	0.7	121.6	123.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	324	0	348.5	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	89.06	129.9	75.91	16379.95	16674.84	6101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.48	31.12	8.53	13108.59	13171.74	24089
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.97	14.8	4	2703.88	2727.67	24247
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	15.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	73.89
Sód [mg]	10%	1500	515.5	276.99	1109.53	2707.02	4609.05	306
Potas [mg]	10%	3500	384.23	2762.31	191.73	181080.9	184419.18	5269
Wapń [mg]	10%	875	17.68	125.4	61.14	5405.4	5609.62	641
Fosfor [mg]	10%	580	27.28	360.52	203.08	12162.15	12753.05	2199
Magnez [mg]	10%	303.75	11.96	143.32	43.94	4054.05	4253.27	1400
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.98	5.54	2.48	405.4	414.42	6375
Witamina A [µg]	25%	282.5	91.65	536.03	281.7	10360.34	11269.73	3989
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.11	2.2	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	4.5	1.19	1.06	0.51	515.01	517.78	11507
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.51	0.05	40.84	41.49	8298
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.06	0.37	0.47	33.18	34.09	6818
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.89	7.42	0.18	216.96	225.47	3921
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.49	49.73	1.44	6216.2	6281.87	18612
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.43	0.76	3.08	7.51	11.52	342

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2026-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	660.6	967.1	689.9	192.1	2509.9	127
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2770.2	4058.9	2900.6	814.3	10544.1	127
Białko [g]	10%	42.46	16.6	49.6	24.6	4.4	95.4	224
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.9	34.4	22.9	1.4	86.8	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.9	8.8	4	0.1	20.9	978
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	16.5	5.4	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5.2	2.9	0	8.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	74.7	0	0	74.7	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	88.21	123.06	99.13	40.96	351.37	128
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.55	26.19	15.3	18.36	70.4	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.28	16.94	5.85	1.18	29.26	261
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.76
Sód [mg]	10%	1500	1991.5	251.57	1213.18	144.36	3600.62	241
Potas [mg]	10%	3500	183.89	2391.3	141.51	22.68	2739.39	78
Wapń [mg]	10%	875	15.16	164.15	19.03	4.68	203.03	24
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	500.21	43.43	4.32	570.3	98
Magnez [mg]	10%	303.75	10.07	140.4	11.97	1.8	164.25	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	5.97	0.73	0.1	7.47	115
Witamina A [μg]	25%	282.5	153.89	1317.43	101.19	3.42	1575.94	557
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.72	0.67	0	2.07	21
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	4.36	0.7	0.01	6.71	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.03	0.02	0	1.09	220
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.62	0.04	0.01	0.76	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	8.99	0.72	0.04	10.85	190
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	45.44	20.21	2.05	119.55	355
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.53	0.69	3.36	0.4	9	268

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	8949.5	452
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	37740	452
Białko [g]	10%	42.46	137.7	325
Tłuszcz [g]	10%	76.97	117.3	152
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.6	966
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	120	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	1984.22	726
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1375.85	2516
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	297.26	2643
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	65
Sód [mg]	10%	1500	3884.33	259
Potas [mg]	10%	3500	20869.76	596
Wapń [mg]	10%	875	737.76	85
Fosfor [mg]	10%	580	1826.67	315
Magnez [mg]	10%	303.75	627.05	207
Żelazo [mg]	10%	6.5	48.57	747
Witamina A [µg]	25%	282.5	1608.38	570
Witamina D [µg]	10%	10	2.15	22
witamina E [mg]	30%	4.5	55.96	1243
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	5	1001
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	4.04	808
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	31.93	556
Witamina C [mg]	55%	33.75	705.36	2090
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.71	288