

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 12-21.03.2026

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), cykorii] 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szyńka prasowana RW 80.00g [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 6. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, 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,], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. Forszmak 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 pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], 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. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Salceson włoski RW 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych(35%), woda skórki wieprzowe(19,5%), serca wieprzowe(18,2%), żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Ogórek kwaszony 80.00g 6. Musztarda kremska RW 30.00g [składniki: woda, ocet spirytusowy, gorczyca (14,7%), cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Piątek, 2026-03-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kakao z cukrem rw 400.00g składniki: mleko 2% łaciaste 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Marchew 13%, Ryż biały 11%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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 czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0% kotlet z ryby smażony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 67%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 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.] 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"> Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-03-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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]</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kielbasa krakowska RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>5. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki żytnie 10%</p> <p>6. Papryka czerwona 80.00g</p>	<p>1. Zupa Barszcz ukraiński zabieleny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 25%, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, Marchew 8%, Fasola biała nasiona suche 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Ocet spirytusowy 10% RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Majeranek suszony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, czosnek granulowany 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. 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%</p> <p>3. makaron gotowany rw 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Woda wodociągowa 40%</p> <p>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. 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, błonnik owsiany, mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty- zawiera seler), regulator kwasowości- kwas cytrynowy, stabilizator-guma guar, koncentrat soku z czarnej marchwi, barwnik-ekstrakt z papryki, chilli (0,02%), substancje konserwujące: benzoesan sodu i sorbinian potasu.], Koncentrat pomidorowy 30% RW 4% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-03-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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 bezjeczny (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 masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Masło ekstra (mleko) 5%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyunka 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-03-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka z indyka RW 80.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] Papryka czerwona 80.00g Kasza jaglana na mleku 2% RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10% Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Grochowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 24%, Groch nasiona suche 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Kielbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Kielbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, czosnek granulowany 0%, Majeranek suszony 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Sól biała 0% Makaron z serem i słoniną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka pszenna) 23%, mazurski smak twaróg półtłusty mlekol 23%, Słonina 8%, Sól biała 0% Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Kielbasa mielonka RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, białko sojowe, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczające 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: gorczyca, gluten. Oślönka niejadalna] 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"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-03-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 93%, Woda wodociągowa 3%, kawa inka 2%, Cukier 2% Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Żurek z jajkiem zabielały RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Cebula 3%, Kielbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

<p>owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</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. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól]</p> <p>5. Ogórek 80.00g</p>	<p>naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.] Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Kiełbasa podłaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyny sodu.], Majeranek suszony 0%, Ocet spirytusowy 10% RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], czosnek granulowany 0%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Kotlet mielony wieprzowy smażony rw 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 67%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułki pszenne zwykłe 7%, Cebula 7%, bułka tarta 7%, Jaja kurze całe (jaja) 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>5. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7%</p>	<p>[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, 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.]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Sałata lodowa rw 50.00g</p>	
---	--	--	--

Dzień: 7 - Środa, 2026-03-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>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 80.00g [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>6. Makaron na mleku 2% 2016 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjeczny (mąka pszenna) 10%</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 ziółowy 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. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>3. Rządkiwka 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 (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-03-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 400.00g 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. 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. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 80.00g [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, benzoesan sodu.] 5. Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Kapuśniak z kiszonej kapusty RW 400.00g składniki: Kapusta kwaszona 38%, Ziemniaki średnio 26%, Woda wodociągowa 12%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Stonina 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 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 ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0% 2. Kotlet schabowy panierowany smażony RW 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, bułka tarta 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. 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% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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. Szyunka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Papryka czerwona 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-03-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] 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 wapniowo-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 5. Makaron gotowany na mleku 2% rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10% 6. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 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 ziółowy 0%, Sól biała 0% 2. ryba smażona RW 100.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 75%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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 kremaska RW 1% [składniki: woda, ocet spirytusowy, gorczyca (14,7%), cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 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 wapniowo-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Sobota, 2026-03-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki owsiane 10% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kielbasa szynkowa RW 150.00g [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.] 5. Papryka czerwona 80.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 400.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, Seler korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezglutenowy (mąka pszenna) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Kielbasa smażona z cebulką rw 150.00g składniki: Kielbasa podlaska RW 67% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 27%, Smalec 7% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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, błonnik owsiany, mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty- zawiera seler), regulator kwasowości- kwas cytrynowy, stabilizator-guma guar, koncentrat soku z czarnej marchwi, barwnik-ekstrakt z papryki, chilli (0,02%), substancje konserwujące: benzoesan sodu i sorbinian potasu.], Koncentrat pomidorowy 30% RW 4% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 300.00g

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	819.2	1401.9	371.2	81	2673.3	135
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3454.7	5902.8	1565.7	340.8	11264.2	135
Białko [g]	10%	42.46	39.6	50.4	10.8	5.8	106.6	251
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.9	38.6	6	2.7	66.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.8	11.8	1.3	1.6	23.6	1105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	11.5	0	0.8	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.8	0	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	73.1	0	10.8	109.8	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	125.65	220.3	72.48	8.37	426.81	157
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.48	50.94	10.45	5.67	92.55	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.31	14.46	8.43	0	29.21	260
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.61
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.88
Sód [mg]	10%	1500	2399.38	1435.58	1322.83	85.05	5242.85	350
Potas [mg]	10%	3500	682.49	2310.79	72.03	270	3335.32	95
Wapń [mg]	10%	875	410.08	136.23	18.84	229.5	794.66	91
Fosfor [mg]	10%	580	334.45	540.1	19.48	164.7	1058.74	182
Magnez [mg]	10%	303.75	55.43	211.23	33.14	22.95	322.75	107
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.3	6.57	0.5	0.13	8.52	131
Witamina A [µg]	25%	282.5	156.6	139.85	77.69	1.12	375.27	133
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.71	0.67	0.04	2.16	21
witamina E [mg]	30%	4.5	1.82	3.13	0	0.03	4.99	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	1.03	0	0.05	1.26	253
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.61	0.72	0.01	0.27	1.62	326
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.64	8.64	0.13	0.17	10.6	184
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.45	77.3	1.44	0.67	132.88	393
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.66	3.98	3.67	0.23	13.1	388

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	908.9	748.4	485.9	68	2211.4	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3816.2	3143.8	2043.9	285.7	9289.8	112
Białko [g]	10%	42.46	47.4	26	20.9	4.5	99	233
Tłuszcz [g]	10%	76.97	35.5	25.6	13.6	2.7	77.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22	2.5	3.9	1.6	30.1	1409
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.8	3.9	0.8	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.4	0.9	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	324	10.8	361.8	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	102.08	108.57	73.9	6.34	290.9	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	31.12	23.65	11.3	5.53	71.61	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.64	10.33	8.32	0	23.3	207
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.47
Sód [mg]	10%	1500	1693.72	391.16	708.13	51.3	2844.32	189
Potas [mg]	10%	3500	203.28	1473.37	304.05	164.7	2145.4	62
Wapń [mg]	10%	875	726.6	103.64	57.54	139.05	1026.84	118
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	282.62	205.96	99.9	603.61	105
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	97.72	20.9	13.5	137.88	45
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	2.98	2.63	0.13	6.11	95
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	67.16	357.9	0	506.36	180
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.12	2.2	0.04	3.04	30
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.02	2.13	0.03	6.87	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.28	0.07	0.03	0.43	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.25	0.54	0.16	0.99	199
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.27	1.14	0.11	6.21	108
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	30.1	51.84	0	90.22	268
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.7	1.08	1.96	0.14	7.11	210

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	825.4	1180.4	615.9	81	2702.7	137
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3471.3	4982.8	2587.6	340.8	11382.7	137
Białko [g]	10%	42.46	31.6	48.8	24.3	5.8	110.5	260
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.5	20	20.5	2.7	68.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.1	2.9	4.1	1.6	18.8	883
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	5.9	5.4	0.8	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	5	2.9	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	48.6	0	10.8	85.4	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	121.76	210.02	87.52	8.37	427.68	157
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	28.25	30.95	14.61	5.67	79.48	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	9.21	17.91	8.4	0	35.54	316
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.09
Sód [mg]	10%	1500	1992.22	803.99	1261.78	85.05	4143.05	277
Potas [mg]	10%	3500	792.65	2085.61	141.51	270	3289.78	95
Wapń [mg]	10%	875	414.04	207.88	19.03	229.5	870.46	99
Fosfor [mg]	10%	580	409.69	612.99	43.43	164.7	1230.82	212
Magnez [mg]	10%	303.75	80.63	180.73	11.97	22.95	296.29	98
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.94	7.69	0.73	0.13	10.51	161
Witamina A [μg]	25%	282.5	156.6	67.11	101.19	1.12	326.03	115
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.01	0.67	0.04	1.47	14
witamina E [mg]	30%	4.5	2.02	3.85	0.7	0.03	6.61	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.65	0.02	0.05	0.9	181
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.63	0.47	0.04	0.27	1.43	288
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.54	13.3	0.72	0.17	15.74	274
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.45	37.94	20.21	0.67	112.29	332
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.53	2.23	3.5	0.23	10.35	307

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	356.6	695.6	473.6	68	1593.9	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1508.2	2925.5	1992.4	285.7	6712.1	80
Białko [g]	10%	42.46	10.3	37.2	25.4	4.5	77.6	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.3	20.7	13.4	2.7	41.3	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.1	7.6	5.7	1.6	16.2	757
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.1	0	0.8	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	131.8	0	10.8	142.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.99	94.89	66.26	6.34	238.5	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.93	14.28	9.28	5.53	37.03	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.03	9.93	7.32	0	21.29	189
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.82
Sód [mg]	10%	1500	915.67	523.47	2078.02	51.3	3568.47	238
Potas [mg]	10%	3500	61.05	1948.31	106.95	164.7	2281.01	66
Wapń [mg]	10%	875	16.68	139.78	18.93	139.05	314.45	36
Fosfor [mg]	10%	580	9.49	524.39	8.59	99.9	642.38	110
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	132.31	5.33	13.5	157.37	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	4.77	0.58	0.13	6.02	92
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.37	51.46	75.22	0	199.06	71
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.11	0.67	0.04	2.51	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	1.42	0	0.03	1.61	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.44	0.01	0.03	0.5	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.56	0	0.16	0.77	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	9.45	0.11	0.11	9.77	170
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	30.88	4.63	0	38.44	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.54	1.45	5.77	0.14	8.92	265

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	747.7	1159.3	524	81	2512.1	127
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3145.4	4866.2	2197.6	340.8	10550.2	127
Białko [g]	10%	42.46	29.3	43.2	20.2	5.8	98.6	233
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.6	42.9	21	2.7	90.2	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9	13.4	7.1	1.6	31.2	1458
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	13.6	0	0.8	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	2.2	0	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	28.6	0	10.8	58.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	107.39	157.25	66.73	8.37	339.74	124
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.89	42.91	7.93	5.67	77.4	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.9	14.45	6.55	0	26.91	238
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.35
Sód [mg]	10%	1500	1718.8	810.62	2615.23	85.05	5229.71	349
Potas [mg]	10%	3500	585.92	1635.09	72.03	270	2563.05	74
Wapń [mg]	10%	875	309.46	67.41	18.84	229.5	625.22	71
Fosfor [mg]	10%	580	296.11	280.23	19.48	164.7	760.53	130
Magnez [mg]	10%	303.75	66.23	139.11	33.14	22.95	261.43	87
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.19	3.81	0.5	0.13	6.64	103
Witamina A [µg]	25%	282.5	155.92	28.93	77.69	1.12	263.68	93
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.17	0.67	0.04	1.61	16
witamina E [mg]	30%	4.5	1.77	1.14	0	0.03	2.95	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.28	0.54	0	0.05	0.88	176
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.35	0.01	0.27	1.21	243
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.9	4.55	0.13	0.17	6.77	117
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.05	17.35	1.44	0.67	72.52	214
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.77	2.25	7.26	0.23	13.07	387

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	666.1	785.9	559.7	68	2079.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2796.5	3289.1	2347.5	285.7	8719	105
Białko [g]	10%	42.46	26	26.6	15.6	4.5	72.9	172
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.9	37.2	22	2.7	86.9	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.5	9.7	6.9	1.6	26.8	1254
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11.7	0	0.8	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.8	0	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	96	0	10.8	106.8	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	87.67	90.52	78.46	6.34	263	96
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	33.54	24.01	8.89	5.53	71.99	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.79	9.15	7.51	0	23.46	208
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.26
Sód [mg]	10%	1500	1330.45	392.67	1840.87	51.3	3615.3	241
Potas [mg]	10%	3500	90.09	1816.24	61.05	164.7	2132.09	62
Wapń [mg]	10%	875	11.04	108.02	16.68	139.05	274.8	31
Fosfor [mg]	10%	580	16.56	327.58	9.49	99.9	453.53	78
Magnez [mg]	10%	303.75	5.83	106.34	6.23	13.5	131.9	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.15	5.38	0.53	0.13	6.2	95
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.3	72.55	72.37	0	217.22	78
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.67	0.67	0.04	2.06	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	2.22	0.15	0.03	2.49	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.58	0.01	0.03	0.65	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.44	0.03	0.16	0.67	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	5.9	0.09	0.11	6.24	109
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	23.7	2.92	0	29.5	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.69	1.09	5.11	0.14	9.03	268

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	828.3	983.8	470	68	2350.2	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3493.5	4141.4	1981.1	285.7	9902	119
Białko [g]	10%	42.46	41.1	47.2	24.3	4.5	117.4	276
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.1	18	9.9	2.7	49.8	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.9	1.1	4.9	1.6	15.7	736
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	5.5	0	0.8	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	4.9	0	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	0	0	10.8	36.7	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	125.97	175.29	74.82	6.34	382.44	139
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.39	16.25	12.93	5.53	45.12	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.28	34.45	8.12	0	48.86	434
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.28
Sód [mg]	10%	1500	2399.02	723.06	663.31	51.3	3836.69	255
Potas [mg]	10%	3500	694.37	3063.74	118.29	164.7	4041.11	116
Wapń [mg]	10%	875	411.16	341.09	23.3	139.05	914.6	105
Fosfor [mg]	10%	580	336.97	955.01	10.93	99.9	1402.82	242
Magnez [mg]	10%	303.75	56.87	369.54	6.5	13.5	446.41	147
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.44	14.47	0.64	0.13	16.69	257
Witamina A [µg]	25%	282.5	221.39	24.31	76.76	0	322.47	114
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.45	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.9	2.6	0.05	0.03	4.6	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	1.26	0.01	0.03	1.49	301
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.62	0.52	0.01	0.16	1.32	264
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.72	7.08	0.12	0.11	9.05	157
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.45	14.58	5.55	0	73.6	217
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.66	2	1.84	0.14	9.59	285

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	731.3	833.5	560.4	81	2206.3	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3086.4	3492	2350.7	340.8	9270.1	111
Białko [g]	10%	42.46	21.4	29.4	19.1	5.8	75.8	178
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.2	34.5	21.6	2.7	73	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	6.1	7.2	1.6	20.5	958
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	15.3	0	0.8	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	5.7	0.2	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	28.8	69.5	0	10.8	109.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	133.15	108.68	76.51	8.37	326.71	120
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	68.42	20.96	11.3	5.67	106.36	194
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.59	15.03	8.32	0	30.94	275
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.07
Sód [mg]	10%	1500	623.61	770.38	1445.23	85.05	2924.28	195
Potas [mg]	10%	3500	1126.53	2449.59	184.35	270	4030.47	115
Wapń [mg]	10%	875	450.18	149.1	15.24	229.5	844.03	96
Fosfor [mg]	10%	580	351	442.97	22.36	164.7	981.04	169
Magnez [mg]	10%	303.75	92.79	136.68	10.1	22.95	262.52	87
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.18	4.63	0.65	0.13	6.6	101
Witamina A [μg]	25%	282.5	98.2	55.59	153.89	1.12	308.82	109
Witamina D [μg]	10%	10	0.74	0.52	0.67	0.04	1.98	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.67	3.87	1.62	0.03	6.2	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	1.02	0.02	0.05	1.28	257
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.71	0.47	0.08	0.27	1.54	309
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.05	10.38	1.09	0.17	12.7	221
Witamina C [mg]	55%	33.75	18.42	36.66	51.84	0.67	107.6	320
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.73	2.13	4.01	0.23	7.31	216

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	795.7	661.2	476.7	81	2014.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3343.8	2775.2	2005.6	340.8	8465.5	101
Białko [g]	10%	42.46	40.8	25.4	20.6	5.8	92.7	219
Tłuszcz [g]	10%	76.97	29.7	23.4	13.4	2.7	69.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	18	3	3.9	1.6	26.7	1248
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	4.7	3.9	0.8	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	2.8	0.8	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	27	324	10.8	387.7	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	92.06	92.98	72.1	8.37	265.51	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.62	32.5	10	5.67	73.8	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.92	11.86	7.74	0	21.54	191
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.25
Sód [mg]	10%	1500	930.22	351.8	711.73	85.05	2078.81	138
Potas [mg]	10%	3500	713.81	1801.03	323.49	270	3108.34	88
Wapń [mg]	10%	875	984.28	123.15	54.66	229.5	1391.6	158
Fosfor [mg]	10%	580	329.77	247.96	198.76	164.7	941.21	162
Magnez [mg]	10%	303.75	54.71	96.89	18.74	22.95	193.3	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.37	4.73	2.56	0.13	8.8	135
Witamina A [μg]	25%	282.5	84	70.63	285.29	1.12	441.05	156
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.12	2.2	0.04	3.11	30
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	2.53	1.19	0.03	4.72	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.19	0.33	0.09	0.05	0.68	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.28	0.48	0.27	1.62	325
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.31	4.46	0.73	0.17	6.69	117
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.9	32.17	8.27	0.67	51.03	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.58	0.97	1.97	0.23	5.19	154

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	1026.6	992.1	644.5	136	2799.3	142
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	4309.1	4158.3	2708.9	571.5	11748	142
Białko [g]	10%	42.46	36.4	31.9	25.1	9.1	102.7	242
Tłuszcz [g]	10%	76.97	39.9	38.3	20.7	5.4	104.4	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14	12.4	4.2	3.2	33.9	1587
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	4.1	5.4	1.7	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.4	1.9	2.9	0.1	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	8.5	0	21.6	56	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	134.3	139.99	93.73	12.69	380.72	139
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.94	40.51	14.76	11.06	92.28	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.9	20.4	9.09	0	37.4	332
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.95
Sód [mg]	10%	1500	3051.7	351.97	1315.78	102.6	4822.06	321
Potas [mg]	10%	3500	777.17	2551.22	141.51	329.4	3799.31	108
Wapń [mg]	10%	875	423.4	213.02	19.03	278.1	933.56	106
Fosfor [mg]	10%	580	456.85	375.68	43.43	199.8	1075.78	185
Magnez [mg]	10%	303.75	95.39	141.53	11.97	27	275.9	91
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.38	7.18	0.73	0.27	10.57	163
Witamina A [μg]	25%	282.5	156.6	87.52	101.19	0	345.31	122
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.08	1.49	15
witamina E [mg]	30%	4.5	2.3	2.33	0.7	0.06	5.41	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.27	0.55	0.02	0.06	0.92	186
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.65	0.42	0.04	0.33	1.46	293
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.68	6.48	0.72	0.22	9.13	159
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.45	52.51	20.21	0	126.19	374
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.47	0.97	3.65	0.28	12.05	357

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2314.4	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	9730.4	117
Białko [g]	10%	42.46	95.4	225
Tłuszcz [g]	10%	76.97	72.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	24.3	1140
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	145.5	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	334.2	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	74.76	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	29.84	265
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1500	3830.55	255
Potas [mg]	10%	3500	3072.59	88
Wapń [mg]	10%	875	799.02	91
Fosfor [mg]	10%	580	915.05	158
Magnez [mg]	10%	303.75	248.57	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	8.67	133
Witamina A [µg]	25%	282.5	330.53	117
Witamina D [µg]	10%	10	2.09	21
witamina E [mg]	30%	4.5	4.64	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.9	181
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.26	254
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.29	162
Witamina C [mg]	55%	33.75	83.43	247
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.57	284