

## Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego dorośli 12-21.03.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-03-12
Posiłki:	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>8.</b> Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów:</b> 60%, <b>białka:</b> 15%, <b>tłuszczów:</b> 25%

Jadłospis

**Dzień: 1 - Czwartek, 2026-03-12**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Szyńska prasowana RW 80.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</li> <li>5. Sałata lodowa rw 50.00g</li> <li>6. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 10%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Brokułowa zabiłana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Pierogi z serem twarogowym 2016 450.00g składniki: Ser twarogowy tłusty (<b>mleko</b>) 52%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 26%, Cukier 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Żółtka jaja kurzego (<b>jaja</b>) 4%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 2%</li> <li>3. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. <b>Salceson drobiowy rw</b> 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 <b>sojowego</b>, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Ogórek kwaszony 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Piątek, 2026-03-13**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kakao z cukrem rw 400.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa 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%)], <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, <b>musztarda</b> 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTOX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyunka 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 <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 3 - Sobota, 2026-03-14**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. 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 <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>5. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>żytnie</b> 10%</li> <li>6. Sałata 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. makaron gotowany rw 250.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 60%, Woda wodociągowa 40%</li> <li>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%</li> <li>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b>(zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b>), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>4. Jabłko 150.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Niedziela, 2026-03-15**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Połędwica 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 <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. 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 <b>pszenna</b>) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-03-16**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyunka prasowana RW 80.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. Sałata 50.00g</p> <p>5. Kasza jaglana na mleku 2% RW 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10%</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</p>	<p>1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%</p> <p>2. Makaron z serem i słoniną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka <b>pszenna</b>) 23%, <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekpól</b> 23%, Słonina 8%, Sól biała 0%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. Banan 150.00g</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. 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 z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), 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 <b>gorczycy.</b>]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 6 - Wtorek, 2026-03-17**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: <b>mleko 2% ściągane</b> 93%, Woda wodociągowa 3%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 73%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>]</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEx TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> <li>5. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 7%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Kielbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>blonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten.</b>]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Sałata lodowa rw 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 7 - Środa, 2026-03-18**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kielbasa rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>błonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), 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 <b>gorczyca.</b>]</p> <p>4. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorii]</p> <p>5. Makaron na mleku 2% 2016 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%</p> <p>6. Sałata 20.00g</p>	<p>1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. kluski leniwe z masłem i bułką tartą rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 21%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 13%, Mąka Ziemniaczana RW 8%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%, <b>bułka tarta</b> 3%</p> <p>3. Sałatka z ogórka kiszzonego RW 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>



**Dzień: 8 - Czwartek, 2026-03-19**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 400.00g</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. 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.]</li> <li>5. Banan 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>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 <b>pszenna</b>) 5%, Sól biała 0%</li> <li>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Sałata lodowa rw 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 9 - Piątek, 2026-03-20**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>drożdżówka z owocami</b> 105.00g</li> <li>2. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</li> <li>3. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 10%</li> <li>4. Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe</b>.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy 1%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Sos grecki RW 150.00g składniki: Marchew 43%, <b>Seler</b> korzeniowy 21%, Mąka Ziemniaczana RW 14%, Por 7%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe</b>.]</li> <li>2. Kiełbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>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)]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 10 - Sobota, 2026-03-21**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>owsiane</b> 10%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>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)]</p> <p>4. Kiełbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>białko sojowe</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten.</b>]</p> <p>5. Sałata 20.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</p>	<p>1. Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 400.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. 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 <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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)]</p> <p>3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, białnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</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. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

## 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	770	1483.2	541.1	68	2862.4	144
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3244.4	6223.7	2271.8	285.7	12025.9	144
Białko [g]	10%	42.46	35.9	59.9	18.9	4.5	119.4	282
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.5	60.3	20.8	2.7	104.4	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.6	17.2	5.9	1.6	33.4	1564
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	24.2	0	0.8	27.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	9.9	0	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	284.3	0	10.8	321	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	112.75	179.33	71.32	6.34	369.76	135
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.36	58.24	8.78	5.53	95.91	176
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5	8.69	3.64	0	17.34	154
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.29
Sód [mg]	10%	1500	1820.68	729.76	1694.89	51.3	4296.64	286
Potas [mg]	10%	3500	559.19	1358.29	72.03	164.7	2154.22	62
Wapń [mg]	10%	875	411.52	289.12	18.84	139.05	858.54	98
Fosfor [mg]	10%	580	321.58	783.09	19.48	99.9	1224.06	210
Magnez [mg]	10%	303.75	51.56	92.19	33.14	13.5	190.4	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.18	4.83	0.5	0.13	6.66	102
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	340.24	77.69	0	493.01	175
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	1.28	0.67	0.04	2.74	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	7.07	0	0.03	7.46	166
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.37	0	0.03	0.57	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	1.08	0.01	0.16	1.83	368
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.65	3.79	0.13	0.11	4.7	81
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	31.7	1.44	0	37.68	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.05	2.02	4.7	0.14	10.74	319

## 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	694.8	684.7	356.5	68	1804.1	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2926.9	2881.7	1505.2	285.7	7599.7	91
Białko [g]	10%	42.46	35.6	25.3	8	4.5	73.5	174
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.2	18.9	6.4	2.7	47.3	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.7	2.6	1	1.6	14	657
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.9	0	0.8	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.9	0	0	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	0	10.8	35.3	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	96.77	107.93	68.56	6.34	279.61	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	36	23.13	8.78	5.53	73.45	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	9.27	3.91	0	17.32	154
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.73
Sód [mg]	10%	1500	622.18	402.33	434.53	51.3	1510.35	100
Potas [mg]	10%	3500	203.28	1499.12	61.05	164.7	1928.15	56
Wapń [mg]	10%	875	6.59	82.81	16.68	139.05	245.14	28
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	274.04	9.49	99.9	398.56	69
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	96.85	6.23	13.5	122.34	40
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	3.37	0.53	0.13	4.4	68
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	147.63	72.37	0	301.3	107
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.11	0.67	0.04	1.5	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.86	0.15	0.03	2.73	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.3	0.01	0.03	0.39	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.28	0.03	0.16	0.51	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.41	0.09	0.11	5.3	93
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	27.14	2.92	0	38.34	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.72	1.11	1.2	0.14	3.77	112

### 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	805	913.4	524.1	68	2310.8	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3383.5	3854.2	2205.8	285.7	9729.4	116
Białko [g]	10%	42.46	28.6	38.3	14.4	4.5	85.9	202
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.3	17.8	15.1	2.7	63	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.9	2.1	4	1.6	17.6	826
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	5	0	0.8	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	4.3	0.1	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	41.1	0	10.8	77.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	115.1	155.68	85.48	6.34	362.61	132
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.97	29.37	22.05	5.53	82.93	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.9	11.47	5.98	0	25.36	225
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.29
Sód [mg]	10%	1500	1509.64	833.12	1983.43	51.3	4377.5	292
Potas [mg]	10%	3500	633.17	1320.94	181.65	164.7	2300.47	66
Wapń [mg]	10%	875	409	136.97	11.28	139.05	696.31	80
Fosfor [mg]	10%	580	391.15	403.88	12.19	99.9	907.13	156
Magnez [mg]	10%	303.75	74.33	108.25	6.23	13.5	202.32	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.64	5.31	0.62	0.13	7.71	119
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.14	50.01	77.84	0	200.01	72
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.45	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.46	3.42	0.51	0.03	4.43	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.37	0.04	0.03	0.59	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.34	0.03	0.16	1.11	223
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.48	11.23	0.21	0.11	12.05	210
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.78	27.68	6.2	0	36.68	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.19	2.31	5.5	0.14	10.94	325

## 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	356.5	695.6	520.1	68	1640.3	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1505.2	2925.5	2189.2	285.7	6905.8	82
Białko [g]	10%	42.46	8	37.2	25.1	4.5	75	177
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.4	20.7	15.4	2.7	45.3	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	7.6	5.6	1.6	15.8	742
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	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	131.8	0	10.8	142.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.56	94.89	72.1	6.34	241.9	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.78	14.28	10.97	5.53	39.57	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.91	9.93	4.14	0	17.99	160
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.4
Sód [mg]	10%	1500	434.53	523.47	1986.49	51.3	2995.8	199
Potas [mg]	10%	3500	61.05	1948.31	203.79	164.7	2377.85	69
Wapń [mg]	10%	875	16.68	139.78	12.36	139.05	307.88	35
Fosfor [mg]	10%	580	9.49	524.39	15.16	99.9	648.95	112
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	132.31	7.94	13.5	159.98	53
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	81.3	0	205.14	73
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	0.68	0.03	2.29	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.44	0.04	0.03	0.53	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.56	0.02	0.16	0.79	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	9.45	0.68	0.11	10.34	180
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	30.88	8.27	0	42.08	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.2	1.45	5.51	0.14	7.48	222

## 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	697.1	941.8	357.5	68	2064.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2936.3	3953.5	1509.5	285.7	8685.3	104
Białko [g]	10%	42.46	32.8	31.3	8.1	4.5	76.9	181
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.2	35.8	6.4	2.7	64.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	10.9	1	1.6	21.3	999
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	13.5	0	0.8	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	1.9	0	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	28.6	0	10.8	58.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	100.5	127.85	68.62	6.34	303.33	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.38	42	8.33	5.53	75.25	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.97	8.7	3.64	0	17.31	153
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.19
Sód [mg]	10%	1500	1784.5	305.87	938.89	51.3	3080.57	205
Potas [mg]	10%	3500	462.62	1279.02	72.03	164.7	1978.37	57
Wapń [mg]	10%	875	310.9	44.69	18.84	139.05	513.49	59
Fosfor [mg]	10%	580	283.24	133.39	19.48	99.9	536.02	92
Magnez [mg]	10%	303.75	62.36	90.18	33.14	13.5	199.19	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.07	2.05	0.5	0.13	4.77	74
Witamina A [μg]	25%	282.5	74.4	28.1	77.69	0	180.2	64
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.17	0.67	0.04	1.61	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	1.02	0	0.03	1.35	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.27	0.28	0	0.03	0.59	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.52	0.25	0.01	0.16	0.96	192
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.9	3.4	0.13	0.11	4.56	79
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.13	16.86	1.44	0	22.44	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.95	0.84	2.6	0.14	7.7	229



## 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	796.9	851.7	571.8	68	2288.5	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3340.7	3570.9	2398.8	285.7	9596.3	115
Białko [g]	10%	42.46	39.7	29.5	14.2	4.5	88.1	209
Tłuszcz [g]	10%	76.97	34.9	34.7	23.8	2.7	96.1	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.2	8.2	6.6	1.6	36.7	1719
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.2	0	0.8	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.8	0	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	115.4	0	10.8	126.2	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.32	110.58	77.11	6.34	277.36	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.71	23.9	9.23	5.53	59.38	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.86	10.81	3.91	0	19.58	174
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	37.34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.97
Sód [mg]	10%	1500	1083.49	518.93	1694.53	51.3	3348.27	223
Potas [mg]	10%	3500	203.13	2373.12	61.05	164.7	2802.01	81
Wapń [mg]	10%	875	726.72	108.87	16.68	139.05	991.33	113
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	411.91	9.49	99.9	536.43	93
Magnez [mg]	10%	303.75	5.83	134.49	6.23	13.5	160.05	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	5.97	0.53	0.13	7.01	108
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	77.93	72.37	0	231.6	83
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.78	0.67	0.04	2.17	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.41	0.15	0.03	3.27	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.7	0.01	0.03	0.8	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.52	0.03	0.16	0.75	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.73	0.09	0.11	8.62	151
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	32.07	2.92	0	43.27	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3	1.44	4.7	0.14	8.37	248

## 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	774.8	776.4	486.6	68	2106	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3264.9	3264.9	2051.5	285.7	8867.2	106
Białko [g]	10%	42.46	37.1	21.7	23	4.5	86.4	203
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.7	23.9	11.7	2.7	59	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	8.1	4.2	1.6	21.7	1014
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	6.1	0	0.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	2.7	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	28.6	0	10.8	65.3	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	112.29	123.67	74.35	6.34	316.66	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8	14.67	14.48	5.53	42.7	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.59	10.17	4.14	0	18.91	168
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.65
Sód [mg]	10%	1500	1819.24	1332.36	485.29	51.3	3688.19	245
Potas [mg]	10%	3500	534.89	1561.8	203.79	164.7	2465.19	71
Wapń [mg]	10%	875	406.12	81.2	12.36	139.05	638.73	72
Fosfor [mg]	10%	580	318.43	286.15	15.16	99.9	719.66	124
Magnez [mg]	10%	303.75	50.57	134.63	7.94	13.5	206.64	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.13	3.29	0.58	0.13	5.15	80
Witamina A [μg]	25%	282.5	136.94	45.24	81.3	0	263.49	93
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.08	0.67	0.04	1.54	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	2	0.68	0.03	3.06	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.32	0.04	0.03	0.56	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.55	0.22	0.02	0.16	0.97	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.67	5.14	0.68	0.11	6.61	115
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.78	21.39	8.27	0	32.46	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.05	3.7	1.34	0.14	9.22	274

## 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	686.2	556.7	68	2042.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3086.4	2882.6	2335.4	285.7	8590.4	103
Białko [g]	10%	42.46	21.4	31.3	17.4	4.5	74.8	176
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.2	22.4	23	2.7	62.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	4.5	6.9	1.6	18.6	870
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.3	8.1	0	0.8	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	3.1	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	28.8	60.7	0	10.8	100.3	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	133.15	95.33	71.71	6.34	306.55	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	68.42	20.97	8.78	5.53	103.7	189
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.59	11.32	3.91	0	22.82	203
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.61
Sód [mg]	10%	1500	623.61	1080.47	1298.53	51.3	3053.92	204
Potas [mg]	10%	3500	1126.53	2217.41	61.05	164.7	3569.69	102
Wapń [mg]	10%	875	450.18	102.6	16.68	139.05	708.51	81
Fosfor [mg]	10%	580	351	443.24	9.49	99.9	903.64	156
Magnez [mg]	10%	303.75	92.79	146.17	6.23	13.5	258.69	85
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.18	4.11	0.53	0.13	5.97	91
Witamina A [μg]	25%	282.5	98.2	51.62	72.37	0	222.2	79
Witamina D [μg]	10%	10	0.74	0.52	0.67	0.04	1.99	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.67	2.42	0.15	0.03	3.28	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	1.12	0.01	0.03	1.36	273
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.71	0.39	0.03	0.16	1.31	263
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.05	11.51	0.09	0.11	12.78	222
Witamina C [mg]	55%	33.75	18.42	28.63	2.92	0	49.98	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.73	3	3.6	0.14	7.63	226

## 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	615.7	661.6	563.4	68	1908.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2601.8	2781.5	2363.6	285.7	8032.8	95
Białko [g]	10%	42.46	21.8	23.1	17.5	4.5	67	157
Tłuszcz [g]	10%	76.97	10.6	19.5	23.1	2.7	56	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.1	2	6.9	1.6	15.7	736
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	6.8	0	0.8	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.8	0	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	24.5	0	10.8	61.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	110.01	104.17	73.36	6.34	293.89	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	44.87	25.56	10.34	5.53	86.32	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.79	11.79	4.14	0	19.73	176
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.39
Sód [mg]	10%	1500	310.48	454.44	1302.49	51.3	2118.72	141
Potas [mg]	10%	3500	679.79	1758.07	203.79	164.7	2806.35	80
Wapń [mg]	10%	875	406.12	116.42	12.36	139.05	673.96	76
Fosfor [mg]	10%	580	324.28	242.49	15.16	99.9	681.84	118
Magnez [mg]	10%	303.75	51.56	99.79	7.94	13.5	172.8	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.27	4.19	0.58	0.13	6.18	95
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.05	40.98	81.3	0	135.33	49
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.11	0.67	0.04	0.89	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.71	2.7	0.68	0.03	4.13	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.28	0.04	0.03	0.54	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.27	0.02	0.16	1.03	207
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.77	4.41	0.68	0.11	5.98	104
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.82	24.59	8.27	0	40.7	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.86	1.26	3.61	0.14	5.29	157

## 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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	855.5	952.1	546.6	68	2422.4	122
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3595.4	3994.7	2301.5	285.7	10177.5	122
Białko [g]	10%	42.46	28.8	33.8	25.9	4.5	93.2	220
Tłuszcz [g]	10%	76.97	29.7	33.6	15.8	2.7	81.9	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.8	8.8	5.6	1.6	26	1216
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.9	16.6	0	0.8	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	5.4	0	0	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	74.7	0	10.8	111.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	121.38	138.4	77.2	6.34	343.33	125
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.43	33.09	9.61	5.53	71.68	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.57	19.86	4.27	0	30.72	273
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.36
Sód [mg]	10%	1500	1633.66	290.52	2026.27	51.3	4001.76	266
Potas [mg]	10%	3500	617.69	2631.32	61.05	164.7	3474.77	100
Wapń [mg]	10%	875	418.36	196.87	16.68	139.05	770.96	88
Fosfor [mg]	10%	580	438.31	550.73	9.49	99.9	1098.44	190
Magnez [mg]	10%	303.75	89.09	155.35	6.23	13.5	264.17	86
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.07	6.8	0.53	0.13	9.54	147
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.14	86.04	72.37	0	230.57	82
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.72	0.67	0.04	2.18	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.74	4.79	0.15	0.03	5.71	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.26	1.11	0.01	0.03	1.42	285
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.68	0.03	0.16	1.47	294
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.63	9.64	0.09	0.11	10.49	183
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.78	51.62	2.92	0	57.34	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.53	0.8	5.62	0.14	10	297

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2145	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	9021	108
Białko [g]	10%	42.46	84	198
Tłuszcz [g]	10%	76.97	68	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22.1	1034
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	110	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	309.5	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	73.09	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	20.71	184
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1500	3247.17	216
Potas [mg]	10%	3500	2585.71	74
Wapń [mg]	10%	875	640.49	73
Fosfor [mg]	10%	580	765.47	132
Magnez [mg]	10%	303.75	193.66	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.34	98
Witamina A [µg]	25%	282.5	246.29	88
Witamina D [µg]	10%	10	1.86	18
witamina E [mg]	30%	4.5	3.77	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.73	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.07	216
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.14	142
Witamina C [mg]	55%	33.75	40.1	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.11	241