

Plan żywieniowy: Dieta bezmleczna 22-31.03.2026

| | |
|--|--|
| Ile dni: | 10 |
| Termin rozpoczęcia: | 2026-03-22 |
| 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 - Niedziela, 2026-03-22

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa- disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Ogórek 80.00g | <ol style="list-style-type: none"> Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 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, glukozę], Pieprz ziółowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% fasolka gotowana z bułką tart. i margaryną roślinną rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 85%, Bułka tarta RW 10% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Margaryna zwyczajna RW 5% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% | <ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa- disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekpól 80%, jogurt naturalny nadbżuński 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4% Rzodkiewka 50.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% | <ol style="list-style-type: none"> Sucharki pszenne RW 50.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] Dżem brzoskwiowy niskosłodzony 40.00g |

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-03-23

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|--|--|
| <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]</p> | <p>1. Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kalafior mrożony 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, 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 ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Kurczak ze szpinakiem RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, czosnek granulowany 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza]</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>1. Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.]</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. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g</p> <p>2. Jabłko 150.00g</p> |

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-03-24

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|--|---|
| <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyńka z indyka RW 80.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>6. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p> | <p>1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Gulasz wieprzowy RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatką 36%, Marchew 32%, Woda wodociągowa 20%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Smalec 4%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p> <p>5. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 100.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10%</p> <p>6. Mandarynki 100.00g</p> | <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Łopatką pieczoną RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzową b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Paluszki z solą BALVITEN 50.00g</p> <p>2. Banan 150.00g</p> |

Dzień: 4 - Środa, 2026-03-25

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|--|---|
| <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka drobiowa RW 120.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p> | <p>1. Zupa Makaronowa diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 6%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.]</p> <p>3. Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p> | <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Szynka z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.]</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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p> | <p>1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g</p> <p>2. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g</p> |

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-03-26

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|--|--|
| <p>1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>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. Polędwica drobiowa RW 120.00g [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>5. Papryka czerwona 80.00g</p> | <p>1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1%</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p> | <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.]</p> <p>3. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g</p> <p>2. Jabłko 150.00g</p> |

Dzień: 6 - Piątek, 2026-03-27

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 2. Cebularz Mister RW 105.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] 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 drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 5. Pomidor 80.00g 6. Jabłko 150300.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ryżem bez laktozy 2016 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, alpro soya oryginalny napój sojowy 10%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 76%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, bułka tarta 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Paluszki z solą BALVITEN 50.00g 2. Banan 150.00g |

Dzień: 7 - Sobota, 2026-03-28

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.] Rzodkiewka 50.00g Pomidor 80.00g | <ol style="list-style-type: none"> Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kalafior mrożony 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, 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%, Ziele angielskie CAŁE 0% Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Salatka z ogórka kiszzonego RW 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4% Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% | <ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Polędwica 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.] Salata 20300.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% | <ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne SONKO 50150.00g Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g |

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-03-29

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Salata 50.00g | <ol style="list-style-type: none"> Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 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% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Szpinak gotowany bez glutenu rw 150.00g składniki: Szpinak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% | <ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Łopatką pieczoną RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzową b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] Ogórek 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% | <ol style="list-style-type: none"> Paluszki z solą BALVITEN 50.00g Jabłko 150.00g |

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-03-30

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kiełbasa rolada schabowa RW 120.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.] 4. Sałata 50.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. 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%, kwas cytrynowy rw 0% 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Sznoka 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] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sucharki pszenne RW 50.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g |

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-03-31

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka z tłuszczkiem RW 120.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, białonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.] Banan 150.00g Pomidor 80.00g | <ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony bezmleczny z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Napój ryżowy naturalny 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Margaryna RAMA 100% roślinna 1%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Forszmak RW 350.00g składniki: Wieprzowina łopatka 32%, Ogórek kwaszony 32%, Papryka czerwona 16%, Kiełbasa 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% makaron gotowany rw 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Woda wodociągowa 40% Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.] Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% | <ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Papryka czerwona 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% | <ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g |

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-03-22

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 300.2 | 674.7 | 422.9 | 227 | 1625 | 81 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1267 | 2833.8 | 1781.3 | 962.2 | 6844.4 | 81 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 7 | 29.9 | 22.2 | 5.5 | 64.8 | 153 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 6 | 22.6 | 11.2 | 1.7 | 41.6 | 54 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 1 | 4.3 | 4.7 | 0.2 | 10.3 | 482 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 9.4 | 0 | 0 | 9.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 5.5 | 0 | 0 | 5.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 89.6 | 0 | 0 | 89.6 | 30 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 56.08 | 93.28 | 60.21 | 47.98 | 257.57 | 95 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 2.7 | 11.77 | 6.55 | 18.54 | 39.57 | 73 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 3.27 | 10.91 | 4.15 | 1.44 | 19.79 | 176 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 14.51 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 19.79 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 65.71 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 389.58 | 726.28 | 473.1 | 180.72 | 1769.69 | 118 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 90.49 | 2232.4 | 118.03 | 33.84 | 2474.78 | 71 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 16.73 | 119.47 | 23.35 | 1.8 | 161.36 | 19 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 16.59 | 490.92 | 10.92 | 3.96 | 522.4 | 91 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 7.98 | 153.78 | 6.54 | 1.44 | 169.75 | 56 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.37 | 4.68 | 0.64 | 0.1 | 5.81 | 90 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 72.3 | 99.95 | 76.76 | 0.54 | 249.55 | 88 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.87 | 0.67 | 0 | 2.22 | 23 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.08 | 3.07 | 0.05 | 0.12 | 3.34 | 74 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.01 | 0.46 | 0.01 | 0 | 0.49 | 100 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.02 | 0.51 | 0.01 | 0 | 0.56 | 112 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.13 | 8.35 | 0.12 | 0.15 | 8.76 | 152 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 2.88 | 37.38 | 5.55 | 0.32 | 46.14 | 137 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.08 | 2.01 | 1.31 | 0.5 | 4.42 | 131 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-03-23

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 446.9 | 508.9 | 324.3 | 231.1 | 1511.3 | 77 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1880.2 | 2154.6 | 1369.1 | 978.3 | 6382.4 | 77 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 21.9 | 33.9 | 7.3 | 4.2 | 67.5 | 159 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 13.5 | 2.5 | 6 | 1.5 | 23.7 | 31 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 3.7 | 0.4 | 1 | 0.2 | 5.5 | 258 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 0.3 | 0 | 0 | 0.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.2 | 0.9 | 0 | 0.1 | 1.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 58.6 | 0 | 0 | 58.6 | 20 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 61.47 | 92.85 | 61.87 | 52.11 | 268.31 | 98 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 5.61 | 16.56 | 8.12 | 13.72 | 44.03 | 80 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 4.55 | 10.68 | 3.27 | 4.18 | 22.69 | 201 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 15.69 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 13.67 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 70.65 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1630.39 | 305.53 | 895.15 | 8.1 | 2839.18 | 190 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 183.8 | 2426.73 | 72.03 | 180.9 | 2863.47 | 81 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 15.21 | 136.91 | 18.84 | 5.4 | 176.37 | 21 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 22.33 | 511.6 | 19.48 | 12.15 | 565.57 | 97 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 10.11 | 181.4 | 33.14 | 4.05 | 228.7 | 75 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.65 | 5.71 | 0.5 | 0.4 | 7.28 | 112 |
| Witamina A [μg] | 25% | 282.5 | 153.89 | 100.49 | 77.69 | 10.35 | 342.44 | 122 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0.67 | 0 | 0.67 | 0 | 1.35 | 14 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 1.62 | 2.08 | 0 | 0.51 | 4.22 | 93 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.02 | 0.51 | 0 | 0.04 | 0.58 | 117 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.08 | 0.53 | 0.01 | 0.03 | 0.66 | 134 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 1.08 | 17.91 | 0.13 | 0.21 | 19.35 | 337 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 51.84 | 60.29 | 1.44 | 6.2 | 119.78 | 355 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 4.52 | 0.84 | 2.48 | 0.02 | 7.09 | 211 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-03-24

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 616.3 | 802.4 | 406.2 | 315.8 | 2140.8 | 109 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 2580.6 | 3359.7 | 1707.1 | 1336.7 | 8984.3 | 109 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 27.5 | 25.5 | 13.7 | 1.8 | 68.6 | 161 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 29.2 | 34.2 | 14.2 | 3.4 | 81.1 | 105 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 8.7 | 11.4 | 3.9 | 0.1 | 24.3 | 1140 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 4.3 | 17.1 | 0 | 0 | 21.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 1 | 3.1 | 0 | 0 | 4.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 356.4 | 66.8 | 0 | 0 | 423.2 | 141 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 63.07 | 105.76 | 57.25 | 70.56 | 296.65 | 109 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 5.11 | 23.45 | 2.25 | 25.92 | 56.73 | 103 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 4.55 | 15.42 | 3.27 | 2.29 | 25.54 | 226 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 11.63 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 30.63 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 57.75 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1222.78 | 468.17 | 2443.02 | 1.35 | 4135.33 | 276 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 315.47 | 2597.38 | 71.77 | 533.25 | 3517.88 | 100 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 61.74 | 136.2 | 18.89 | 8.1 | 224.95 | 26 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 224.29 | 435.61 | 19.47 | 27 | 706.39 | 122 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 21.99 | 154.69 | 33.18 | 44.55 | 254.42 | 84 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 2.83 | 5.08 | 0.51 | 0.54 | 8.97 | 138 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 378.3 | 212.05 | 77.69 | 10.12 | 678.18 | 241 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 2.35 | 0.56 | 0.67 | 0 | 3.6 | 37 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 2.18 | 2.17 | 0 | 0.28 | 4.64 | 103 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.08 | 0.93 | 0 | 0.04 | 1.07 | 214 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.58 | 0.57 | 0.01 | 0.12 | 1.3 | 262 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 1.14 | 8.55 | 0.13 | 0.63 | 10.46 | 182 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 51.84 | 54.66 | 1.44 | 6.07 | 114.02 | 338 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 3.39 | 1.3 | 6.78 | 0 | 10.33 | 307 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-03-25

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 313 | 1018.5 | 303.9 | 219.1 | 1854.7 | 93 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1321 | 4266.7 | 1282.3 | 929 | 7799.1 | 93 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 7.5 | 28.4 | 7.2 | 3.7 | 47 | 111 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 6.1 | 44.4 | 6 | 1.1 | 57.7 | 75 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 1 | 7.1 | 1 | 0.2 | 9.4 | 442 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 15.5 | 0 | 0 | 15.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 5.9 | 0 | 0 | 6.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 76.5 | 0 | 0 | 76.5 | 26 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 58.76 | 132.9 | 56.95 | 49.38 | 297.99 | 109 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 2.32 | 13.12 | 3.63 | 13.95 | 33.03 | 61 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 3.86 | 13.33 | 3.78 | 1.77 | 22.75 | 203 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 9.33 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 19.89 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 70.79 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 406.21 | 304.94 | 394.62 | 5.76 | 1111.54 | 73 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 60.5 | 1623.15 | 203.53 | 22.68 | 1909.87 | 55 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 16.65 | 114.46 | 12.41 | 4.68 | 148.22 | 17 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 9.46 | 463.24 | 15.15 | 4.32 | 492.19 | 86 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 6.24 | 125.81 | 7.98 | 1.8 | 141.84 | 47 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.54 | 6.19 | 0.58 | 0.1 | 7.42 | 114 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 72.37 | 29.16 | 81.3 | 3.42 | 186.25 | 66 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.59 | 0.67 | 0 | 1.94 | 20 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.15 | 3.43 | 0.68 | 0.01 | 4.28 | 94 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.01 | 0.7 | 0.04 | 0 | 0.76 | 154 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.03 | 0.45 | 0.02 | 0.01 | 0.53 | 107 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.09 | 7.3 | 0.68 | 0.04 | 8.12 | 142 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 2.92 | 17.49 | 8.27 | 2.05 | 30.75 | 92 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.12 | 0.84 | 1.09 | 0.01 | 2.77 | 82 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-03-26

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 313 | 801.1 | 298.2 | 231.1 | 1643.6 | 83 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1320.6 | 3373.3 | 1258.4 | 978.3 | 6930.7 | 83 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 7.5 | 46.6 | 7.3 | 4.2 | 65.7 | 155 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 6.3 | 19.4 | 6 | 1.5 | 33.3 | 43 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 1 | 3.9 | 1 | 0.2 | 6.3 | 295 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 9 | 0 | 0 | 9.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.2 | 3.8 | 0 | 0.1 | 4.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 60.7 | 0 | 0 | 60.7 | 20 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 58.75 | 117.01 | 55.36 | 52.11 | 283.24 | 103 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 4.93 | 15.97 | 1.62 | 13.72 | 36.25 | 66 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 4.35 | 14.53 | 3.27 | 4.18 | 26.35 | 234 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 12.51 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 16.07 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 71.42 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 391.02 | 574.37 | 895.02 | 8.1 | 1868.53 | 125 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 184.09 | 2798.92 | 71.77 | 180.9 | 3235.69 | 92 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 15.29 | 122.74 | 18.89 | 5.4 | 162.34 | 19 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 22.35 | 558.38 | 19.47 | 12.15 | 612.36 | 105 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 10.14 | 176.05 | 33.18 | 4.05 | 223.42 | 73 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.65 | 5.8 | 0.51 | 0.4 | 7.38 | 113 |
| Witamina A [μg] | 25% | 282.5 | 153.89 | 712.27 | 77.69 | 10.35 | 954.22 | 338 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.52 | 0.67 | 0 | 1.87 | 19 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 1.62 | 3.94 | 0 | 0.51 | 6.08 | 135 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.02 | 1.42 | 0 | 0.04 | 1.5 | 300 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.08 | 0.57 | 0.01 | 0.03 | 0.69 | 140 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 1.08 | 13.65 | 0.13 | 0.21 | 15.09 | 262 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 51.84 | 62 | 1.44 | 6.2 | 121.49 | 360 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.08 | 1.59 | 2.48 | 0.02 | 4.67 | 139 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-03-27

| 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 | 67341.1 | 830.4 | 450 | 315.8 | 68937.4 | 3484 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 284165.2 | 3500.6 | 1892.5 | 1336.7 | 290895.2 | 3484 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 548.5 | 43.4 | 18.5 | 1.8 | 612.3 | 1442 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 545.1 | 17.2 | 14.7 | 3.4 | 580.5 | 753 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 55.2 | 2.2 | 3.7 | 0.1 | 61.3 | 2868 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 13.5 | 8.8 | 3.9 | 0 | 26.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 121.8 | 3.2 | 0.7 | 0 | 125.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 30.8 | 324 | 0 | 354.8 | 118 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 16413.41 | 132.81 | 62.41 | 70.56 | 16679.2 | 6102 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 13126.41 | 13.92 | 8.12 | 25.92 | 13174.38 | 24093 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 2706.46 | 14.86 | 3.27 | 2.29 | 2726.89 | 24238 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 10.76 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 16.3 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 72.94 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 3072.37 | 314.22 | 1022.05 | 1.35 | 4410 | 294 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 181465.04 | 1878.4 | 191.73 | 533.25 | 184068.43 | 5259 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 5423.13 | 183.78 | 61.14 | 8.1 | 5676.17 | 649 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 12189.43 | 380.51 | 203.08 | 27 | 12800.03 | 2208 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 4066.05 | 117.61 | 43.94 | 44.55 | 4272.16 | 1407 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 406.39 | 5.14 | 2.48 | 0.54 | 414.57 | 6377 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 10451.99 | 1146.9 | 281.7 | 10.12 | 11890.73 | 4210 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.42 | 2.2 | 0 | 3.3 | 33 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 516.21 | 3.37 | 0.51 | 0.28 | 520.38 | 11563 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 40.92 | 0.45 | 0.05 | 0.04 | 41.47 | 8297 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 33.24 | 0.39 | 0.47 | 0.12 | 34.24 | 6849 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 217.86 | 5.36 | 0.18 | 0.63 | 224.05 | 3896 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 6230.69 | 39.7 | 1.44 | 6.07 | 6277.91 | 18601 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 8.53 | 0.87 | 2.83 | 0 | 11.02 | 327 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-03-28

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|----------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 312.2 | 638.9 | 3249.7 | 164812.5 | 169013.4 | 8542 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1316.8 | 2677.1 | 13628.8 | 698410.8 | 716033.7 | 8542 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 7.6 | 22.8 | 262.3 | 3701.1 | 3994 | 9407 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 6.1 | 26.7 | 42.4 | 1038.1 | 1113.5 | 1447 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 1 | 6.5 | 8.2 | 225.6 | 241.5 | 11286 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 13.7 | 1.8 | 0 | 15.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.1 | 4.4 | 25.5 | 0 | 30.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 77.7 | 0 | 0 | 77.7 | 26 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 58.93 | 81.81 | 583.82 | 35910.94 | 36635.52 | 13402 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 4.44 | 8.76 | 184.32 | 632.6 | 830.14 | 1518 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 4.9 | 10.22 | 258.69 | 1489.45 | 1763.28 | 15675 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 16.36 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 18.23 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 65.42 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 399.57 | 907.49 | 1119.66 | 5418.72 | 7845.45 | 523 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 309.73 | 2221.2 | 24482.29 | 16.56 | 27029.79 | 771 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 25.46 | 83.77 | 4390.73 | 1.8 | 4501.78 | 515 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 23.7 | 406.17 | 3836.73 | 5.76 | 4272.37 | 737 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 11.13 | 158.67 | 1646.52 | 1.8 | 1818.13 | 599 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.94 | 4.19 | 128.11 | 0.32 | 133.58 | 2056 |
| Witamina A [μg] | 25% | 282.5 | 89.02 | 90.66 | 2046.75 | 0.41 | 2226.85 | 789 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.62 | 0.67 | 0 | 1.97 | 20 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.68 | 2.74 | 61.1 | 0 | 64.53 | 1434 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.05 | 0.75 | 7.3 | 0 | 8.11 | 1623 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.03 | 0.48 | 15.35 | 0.01 | 15.89 | 3178 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.79 | 7.91 | 37.96 | 0.06 | 46.73 | 813 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 12.91 | 38.85 | 1187.55 | 0.25 | 1239.57 | 3673 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.1 | 2.52 | 3.11 | 15.05 | 19.61 | 581 |

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-03-29

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 297.2 | 668.1 | 408.2 | 251.4 | 1625 | 83 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1254.1 | 2804.4 | 1715.7 | 1062.7 | 6836.9 | 83 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 7.2 | 37.3 | 13.5 | 1 | 59.1 | 139 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 6 | 24.3 | 14.2 | 3.5 | 48.2 | 64 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 1 | 4.8 | 3.9 | 0 | 9.8 | 463 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 10.6 | 0 | 0 | 10.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 6.3 | 0 | 0.1 | 6.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 116.5 | 0 | 0 | 116.5 | 39 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 55.3 | 79.66 | 57.97 | 55.17 | 248.12 | 90 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 2.06 | 6.91 | 3.33 | 13.09 | 25.4 | 47 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 3.54 | 9.39 | 3.27 | 2.7 | 18.92 | 169 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 11.75 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 23.82 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 64.43 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 390.66 | 515.04 | 1937.58 | 2.7 | 2846 | 189 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 60.79 | 1968.63 | 90.49 | 180.9 | 2300.82 | 66 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 16.73 | 189.59 | 16.73 | 5.4 | 228.47 | 27 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 9.48 | 506.03 | 16.59 | 12.15 | 544.26 | 94 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 6.27 | 174.58 | 7.98 | 4.05 | 192.89 | 63 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.54 | 7.06 | 0.37 | 0.4 | 8.38 | 129 |
| Witamina A [μg] | 25% | 282.5 | 72.37 | 107.63 | 72.3 | 10.35 | 262.66 | 94 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0.67 | 1.07 | 0.67 | 0 | 2.42 | 25 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.15 | 4.65 | 0.08 | 0.51 | 5.41 | 119 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.01 | 0.48 | 0.01 | 0.04 | 0.56 | 113 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.03 | 0.68 | 0.02 | 0.03 | 0.77 | 156 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.09 | 9.6 | 0.13 | 0.21 | 10.04 | 175 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 2.92 | 64.58 | 2.88 | 6.2 | 76.59 | 227 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.08 | 1.43 | 5.38 | 0 | 7.11 | 211 |

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-03-30

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 495.6 | 604.4 | 460.9 | 226.4 | 1787.5 | 90 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 2083.5 | 2538.9 | 1938.1 | 959.5 | 7520.2 | 90 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 28.8 | 29 | 24.3 | 5.5 | 87.7 | 206 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 16.9 | 19.9 | 15 | 1.7 | 53.7 | 70 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 5.1 | 1.6 | 5.6 | 0.2 | 12.6 | 591 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 10.6 | 0 | 0 | 10.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 6.1 | 0 | 0 | 6.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 52.2 | 0 | 0 | 52.2 | 17 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 58.78 | 82.16 | 58.84 | 47.8 | 247.59 | 91 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 3 | 13.73 | 4.26 | 19.62 | 40.62 | 75 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 3.74 | 10.11 | 3.78 | 1.41 | 19.05 | 170 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 18.35 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 24.26 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 57.4 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 2249.23 | 511.04 | 1942.62 | 180.36 | 4883.26 | 326 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 60.5 | 2192.05 | 203.53 | 22.68 | 2478.77 | 72 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 16.65 | 99.47 | 12.41 | 4.68 | 133.22 | 15 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 9.46 | 479.84 | 15.15 | 4.32 | 508.78 | 89 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 6.24 | 153.61 | 7.98 | 1.8 | 169.63 | 57 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.54 | 3.45 | 0.58 | 0.1 | 4.69 | 72 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 72.37 | 72.84 | 81.3 | 3.42 | 229.94 | 82 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.67 | 0 | 0.67 | 0 | 1.35 | 14 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.15 | 4.67 | 0.68 | 0.01 | 5.52 | 122 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.01 | 0.41 | 0.04 | 0 | 0.48 | 97 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.03 | 0.37 | 0.02 | 0.01 | 0.45 | 91 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.09 | 15.96 | 0.68 | 0.04 | 16.78 | 293 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 2.92 | 41.36 | 8.27 | 2.05 | 54.62 | 163 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 6.24 | 1.41 | 5.39 | 0.5 | 12.2 | 362 |

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-03-31

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 446.3 | 1303.4 | 324.1 | 279.1 | 2353 | 119 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1885.7 | 5484.8 | 1367.4 | 1184.2 | 9922.2 | 119 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 8.8 | 49 | 7.8 | 3.7 | 69.4 | 163 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 6.6 | 37.1 | 6.4 | 1 | 51.2 | 66 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 1.1 | 12.9 | 1 | 0.2 | 15.4 | 722 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 11.5 | 0 | 0 | 11.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.1 | 3.8 | 0.2 | 0 | 4.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 73.1 | 0 | 0 | 73.1 | 24 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 90.92 | 201.24 | 61 | 64.39 | 417.56 | 153 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 29.62 | 20.63 | 4.99 | 1.35 | 56.61 | 103 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 6.19 | 16.2 | 4.47 | 1.48 | 28.36 | 252 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 9.51 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 15.06 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 75.43 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 410.55 | 1035.33 | 405.6 | 7.92 | 1859.42 | 124 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 736.78 | 2386.53 | 184.09 | 16.56 | 3323.97 | 94 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 20.51 | 171.64 | 15.29 | 1.8 | 209.26 | 24 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 42.15 | 553.17 | 22.35 | 5.76 | 623.44 | 107 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 52.53 | 193.03 | 10.14 | 1.8 | 257.51 | 85 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 1.12 | 7.6 | 0.65 | 0.32 | 9.71 | 149 |
| Witamina A [μg] | 25% | 282.5 | 91.42 | 528.62 | 153.89 | 0.41 | 774.37 | 273 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.71 | 0.67 | 0 | 2.06 | 21 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.96 | 2.71 | 1.62 | 0 | 5.3 | 117 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.08 | 1.06 | 0.02 | 0 | 1.18 | 236 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.15 | 0.64 | 0.08 | 0.01 | 0.89 | 180 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 1.31 | 9.27 | 1.08 | 0.06 | 11.75 | 204 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 14.35 | 63.16 | 51.84 | 0.25 | 129.61 | 385 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.14 | 2.87 | 1.12 | 0.02 | 4.64 | 138 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 25249.2 | 1276 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 106814.9 | 1276 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 513.6 | 1210 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 208.5 | 271 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 39.6 | 1855 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 13 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 19.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 138.3 | 46 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 5563.18 | 2035 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 1433.68 | 2622 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 467.36 | 4154 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | 13 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | 20 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | 67 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 3356.84 | 224 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 23320.35 | 666 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 1162.21 | 133 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 2164.78 | 374 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 772.84 | 255 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 60.78 | 935 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 1779.52 | 630 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 2.21 | 23 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 62.37 | 1385 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 5.62 | 1125 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 5.6 | 1121 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 37.11 | 646 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 821.05 | 2433 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 8.39 | 249 |