

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22.03-31.03.2026

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 z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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 Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, 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,], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 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, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% fasolka gotowana z masłem i bułką tart. 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.], Masło ekstra (mleko) 5% Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Pomidor 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-03-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. 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.] 5. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Kalafiorowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0% 2. Kurczak ze szpinakiem i jogurtem RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 9% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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] 3. makaron gotowany rw 200.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Woda wodociągowa 40% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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.] 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-03-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10% 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.] 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. Szynka z indyka RW 80.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 6. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Gulasz wieprzowy diety RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatką 36%, Marchew 32%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0% 3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 4. Mandarynki 80.00g 5. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 6. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% 	<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. Łopatką pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzowa 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.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Ogórek kwaszony 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Środa, 2026-03-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki żytnie 10%</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 drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p> <p>6. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</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. Klopsiki wieprzowe pieczone dieta RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>5. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, 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), 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. 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 (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-03-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 400.00g składniki: mleko 2% ściągane 93%, Woda wodociągowa 3%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. 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.] 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. Makaron z sosem truskawkowo jogurtowym o obniżonej zawartości cukru RW 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Makaron pszenny bezglutenowy RW 31% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Kefir naturalny Bakoma (mleko) 5%, Cukier 3% 3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasztet 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.] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Ogórek kwaszony 80.00g 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)] 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 6 - Piątek, 2026-03-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 2. drożdżówka z owocami 100.00g 3. Jabłko 150.00g 4. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10% 5. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 6. Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 50.00g 7. Margaryna zwyczajna RW 10.00g [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)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Koperkowa z ryżem zabiela rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy 1% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 80.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-03-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 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 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. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Kalafiorowa zabielenia RW 400.00g składniki: ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%</p> <p>2. Klopsiki wieprzowe pieczone dieta RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>5. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>6. sos potrawkowy rw 100.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Marchew 17%, Seler korzeniowy 7%, Por 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7%, Sól biała 1%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</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 sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata 20.00g</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 (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-03-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka chłopska RW 60.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Salata 20.00g Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 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% Ryż gotowany RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% Szpinak duszony z tłuszczem rw 100.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1% Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka wieprzowa 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.] Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Ogórek kwaszony 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-03-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. 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.] 5. Sałata 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabelana RW 400.00g składniki: Woda Źródłana Aquarel (Nestle Waters Polska S.A.) 69%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 20%, Cukier 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1%, Mąka Ziemiaczana RW 1%, Cynamon mielony 0% 2. Potrawka z kurczaka 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 66%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Pietruszka korzeń 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Bułka pszenna wrocławska RW 60.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-03-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem bez cukru RW 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 93%, Woda wodociągowa 5%, kawa inka 2% 2. 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.] 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. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g 6. Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0% 2. Forsmak RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatką 32%, Ogórek kwaszony 32%, Papryka czerwona 16%, Kielbasa podlaska RW 10% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego, Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 10% 3. makaron gotowany rw 200.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Woda wodociągowa 40% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

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	390.9	870	486.6	81	1828.6	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1651.5	3659.3	2051.5	340.8	7703.2	93
Białko [g]	10%	42.46	7.9	34.1	23	5.8	70.9	167
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.4	27.3	11.7	2.7	48.1	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	8.8	4.2	1.6	15.7	737
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7	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	106.3	0	10.8	117.1	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.21	126.29	74.35	8.37	286.23	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	16.25	15.42	14.48	5.67	51.84	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.83	8.69	4.14	0	16.68	148
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.46
Sód [mg]	10%	1500	436.02	778.06	485.29	85.05	1784.42	119
Potas [mg]	10%	3500	91.29	1271.24	203.79	270	1836.33	53
Wapń [mg]	10%	875	24.44	122.89	12.36	229.5	389.21	44
Fosfor [mg]	10%	580	16.63	481.02	15.16	164.7	677.53	117
Magnez [mg]	10%	303.75	10.82	114.19	7.94	22.95	155.91	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.66	4.29	0.58	0.13	5.66	87
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.3	36.22	81.3	1.12	190.95	68
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.91	0.67	0.04	2.3	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	1.59	0.68	0.03	2.4	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.31	0.04	0.05	0.42	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.43	0.02	0.27	0.76	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	5.86	0.68	0.17	6.85	119
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	19.39	8.27	0.67	31.23	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.21	2.16	1.34	0.23	4.46	132

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	771.9	844.6	357.5	68	2042.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3252.9	3570	1509.5	285.7	8618.3	103
Białko [g]	10%	42.46	35.9	43.1	8.1	4.5	91.8	217
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.4	12	6.4	2.7	41.5	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	2.6	1	1.6	12.9	606
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	0.5	0	0.8	3.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	2	0	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	50.9	0	10.8	87.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.54	145.9	68.62	6.34	334.42	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.39	13.05	8.33	5.53	50.32	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.97	9.8	3.64	0	18.41	163
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.1
Sód [mg]	10%	1500	1821.76	745.47	938.89	51.3	3557.42	237
Potas [mg]	10%	3500	557.39	1516.71	72.03	164.7	2310.84	66
Wapń [mg]	10%	875	409	141.34	18.84	139.05	708.24	81
Fosfor [mg]	10%	580	336.7	470.34	19.48	99.9	926.43	159
Magnez [mg]	10%	303.75	49.76	148.27	33.14	13.5	244.68	80
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.14	5.79	0.5	0.13	7.58	117
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	65.55	77.69	0	218.32	78
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.45	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	2.14	0	0.03	2.59	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.48	0	0.03	0.66	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.46	0.01	0.16	1.21	242
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.67	14.31	0.13	0.11	15.24	265
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	39.33	1.44	0	45.31	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.06	2.07	2.6	0.14	8.89	264

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	778.1	757	432.3	68	2035.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3271.7	3170.2	1817.7	285.7	8545.5	102
Białko [g]	10%	42.46	29	24	13.7	4.5	71.4	168
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.3	32.7	14.2	2.7	76	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.6	7.7	3.9	1.6	22.9	1074
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	17.6	0	0.8	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	5	0	0	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	58.3	0	10.8	95	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.65	98.03	63.76	6.34	276.8	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.22	25.77	8.75	5.53	64.29	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.87	13.04	3.27	0	21.19	188
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.44
Sód [mg]	10%	1500	1233.7	405.35	2443.15	51.3	4133.51	275
Potas [mg]	10%	3500	701.93	2265.24	72.03	164.7	3203.91	92
Wapń [mg]	10%	875	407.2	121.43	18.84	139.05	686.52	79
Fosfor [mg]	10%	580	327.25	397.4	19.48	99.9	844.04	145
Magnez [mg]	10%	303.75	53.27	137.19	33.14	13.5	237.11	78
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.22	4.5	0.5	0.13	6.38	98
Witamina A [μg]	25%	282.5	84	172.06	77.69	0	333.76	119
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.56	0.67	0.04	2.02	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.88	3.55	0	0.03	4.47	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.86	0	0.03	1.08	217
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.55	0.52	0.01	0.16	1.26	252
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.23	7.76	0.13	0.11	9.25	161
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.9	45.18	1.44	0	56.52	167
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.42	1.12	6.78	0.14	10.33	306

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	649.2	868.9	486.6	68	2072.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2737.6	3642.3	2051.5	285.7	8717.3	105
Białko [g]	10%	42.46	21.4	27.5	23	4.5	76.6	180
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14	35.9	11.7	2.7	64.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.1	7.1	4.2	1.6	18.1	849
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	10.4	0	0.8	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.2	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	81	0	10.8	117.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.36	114.25	74.35	6.34	308.31	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	26.24	18.92	14.48	5.53	65.19	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.28	11.11	4.14	0	23.54	210
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.51
Sód [mg]	10%	1500	819.52	293.77	485.29	51.3	1649.88	110
Potas [mg]	10%	3500	669.35	1561.67	203.79	164.7	2599.51	75
Wapń [mg]	10%	875	415.48	106.47	12.36	139.05	673.37	76
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	407.3	15.16	99.9	919.19	158
Magnez [mg]	10%	303.75	76.76	111.54	7.94	13.5	209.74	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.83	5.65	0.58	0.13	8.2	126
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	46.16	81.3	0	202.53	72
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.65	0.67	0.04	2.1	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.55	1.39	0.68	0.03	2.66	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.7	0.04	0.03	0.93	186
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	0.44	0.02	0.16	1.23	247
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.54	6.7	0.68	0.11	8.05	140
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	17.49	8.27	0	30.32	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.27	0.81	1.34	0.14	4.12	123

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	544.5	641.7	357.5	68	1611.8	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2295.2	2713.2	1509.5	285.7	6803.9	81
Białko [g]	10%	42.46	19	20.9	8.1	4.5	52.8	124
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.2	7.8	6.4	2.7	30.1	39
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	0.7	1	1.6	8.4	394
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0	0	0.8	0.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.4	0	0	0.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	10.8	10.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	89.86	126.04	68.62	6.34	290.88	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	26.33	14.14	8.33	5.53	54.35	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.1	8.52	3.64	0	17.27	153
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.03
Sód [mg]	10%	1500	578.92	626.42	938.89	51.3	2195.54	147
Potas [mg]	10%	3500	203.16	810.73	72.03	164.7	1250.63	36
Wapń [mg]	10%	875	6.8	42.37	18.84	139.05	207.07	24
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	155.38	19.48	99.9	289.88	50
Magnez [mg]	10%	303.75	5.85	60.18	33.14	13.5	112.68	37
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.37	1.87	0.5	0.13	2.88	45
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	17.98	77.69	0	176.98	63
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	0.26	0	0.03	0.97	22
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.17	0	0.03	0.25	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.11	0.01	0.16	0.32	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	2.9	0.13	0.11	3.83	67
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	10.79	1.44	0	20.51	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.6	1.74	2.6	0.14	5.48	163

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	893.9	574.4	514.4	68	2050.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3774.3	2416.8	2165.4	285.7	8642.4	103
Białko [g]	10%	42.46	34.8	21.4	25.2	4.5	86	202
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.4	16.3	15.4	2.7	51.8	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7	2.2	5.6	1.6	16.4	769
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	5.8	0	0.8	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	1.6	0	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	24.5	0	10.8	61.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	152.76	89.51	70.51	6.34	319.14	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	47.39	21.75	8.96	5.53	83.65	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.48	8.09	3.64	0	18.22	162
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.28
Sód [mg]	10%	1500	640.24	417.01	2486.89	51.3	3595.45	240
Potas [mg]	10%	3500	717.23	1186.71	72.03	164.7	2140.68	61
Wapń [mg]	10%	875	403.6	72.42	18.84	139.05	633.92	72
Fosfor [mg]	10%	580	377.2	220.56	19.48	99.9	717.16	123
Magnez [mg]	10%	303.75	81.08	78.1	33.14	13.5	205.82	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.67	3.05	0.5	0.13	6.38	98
Witamina A [µg]	25%	282.5	58.05	117.84	77.69	0	253.59	91
Witamina D [µg]	10%	10	0.51	0.11	0.67	0.04	1.34	13
witamina E [mg]	30%	4.5	0.71	1.31	0	0.03	2.06	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.38	0.25	0	0.03	0.67	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.68	0.23	0.01	0.16	1.1	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.3	3.25	0.13	0.11	4.81	84
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.82	21.55	1.44	0	30.82	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.77	1.15	6.9	0.14	8.98	266

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	636.2	731.6	352.1	68	1788.1	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2680.4	3067	1486.9	285.7	7520.1	90
Białko [g]	10%	42.46	32.4	26.5	7.6	4.5	71.2	168
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.3	30.3	6.3	2.7	56.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	7.3	1	1.6	17.5	821
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12	0	0.8	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.5	0	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	0	10.8	91.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	89.53	92.8	67.78	6.34	256.46	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	29	16.82	8.51	5.53	59.86	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	9.31	3.53	0	16.99	151
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.87
Sód [mg]	10%	1500	587.64	1601.55	433.45	51.3	2673.95	178
Potas [mg]	10%	3500	203.22	2005.65	24.87	164.7	2398.44	69
Wapń [mg]	10%	875	6.56	81.59	10.2	139.05	237.42	27
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	399.31	3.82	99.9	518.16	90
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	154.94	3.8	13.5	178	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	4.13	0.34	0.13	4.97	77
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	83.4	69.44	0	234.15	84
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.65	0.67	0.04	2.04	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2	0.06	0.03	2.78	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.74	0	0.03	0.83	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.47	0.01	0.16	0.68	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.46	0.03	0.11	8.3	145
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	33.99	1.17	0	43.44	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.63	4.44	1.2	0.14	6.68	199

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	504.2	712.8	465.5	68	1750.6	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2118.7	2996.8	1958.2	285.7	7359.5	88
Białko [g]	10%	42.46	19.3	35.6	14.6	4.5	74.2	175
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18	23.5	14.6	2.7	59	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.1	5.3	3.9	1.6	20	939
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10	0	0.8	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.6	0	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	10.8	127.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	67.78	92.7	70.51	6.34	237.34	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.51	13.66	8.96	5.53	36.67	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.53	6.39	3.64	0	13.57	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.73
Sód [mg]	10%	1500	703.45	491.71	2486.89	51.3	3733.36	249
Potas [mg]	10%	3500	24.87	902.08	72.03	164.7	1163.68	34
Wapń [mg]	10%	875	370.2	134.52	18.84	139.05	662.62	75
Fosfor [mg]	10%	580	3.82	443.24	19.48	99.9	566.44	97
Magnez [mg]	10%	303.75	3.8	100.51	33.14	13.5	150.95	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.34	4.9	0.5	0.13	5.89	90
Witamina A [μg]	25%	282.5	69.44	39.85	77.69	0	187	67
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.29	0.67	0.04	2.68	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	3.58	0	0.03	3.67	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.28	0	0.03	0.33	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.49	0.01	0.16	0.68	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	6.64	0.13	0.11	6.93	121
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	23.91	1.44	0	26.52	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.95	1.36	6.9	0.14	9.33	276

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	771.9	747.8	520.1	68	2108	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3252.9	3152.9	2189.2	285.7	8880.9	106
Białko [g]	10%	42.46	35.9	43.9	25.1	4.5	109.6	259
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.4	15.8	15.4	2.7	54.4	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	4	5.6	1.6	18.9	883
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	5.7	0	0.8	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	2.9	0	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	101.3	0	10.8	138	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.54	112.95	72.1	6.34	304.94	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.39	33.18	10.97	5.53	73.09	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.97	11.09	4.14	0	20.21	180
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	22.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.54
Sód [mg]	10%	1500	1821.76	479.49	1986.49	51.3	4339.05	288
Potas [mg]	10%	3500	557.39	1939.07	203.79	164.7	2864.96	82
Wapń [mg]	10%	875	409	396.3	12.36	139.05	956.72	109
Fosfor [mg]	10%	580	336.7	559	15.16	99.9	1010.77	174
Magnez [mg]	10%	303.75	49.76	188.28	7.94	13.5	259.49	85
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.14	3.08	0.58	0.13	4.95	76
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	372.24	81.3	0	528.62	188
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.03	0.67	0.04	1.49	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	2.7	0.68	0.03	3.83	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.37	0.04	0.03	0.59	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.43	0.02	0.16	1.19	239
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.67	21.16	0.68	0.11	22.64	394
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	20.86	8.27	0	33.69	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.06	1.33	5.51	0.14	10.84	322

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	748.3	852.4	469.3	68	2138.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3156.3	3583	1974.1	285.7	8999.4	108
Białko [g]	10%	42.46	31.5	34	25.3	4.5	95.5	225
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.8	28.6	13.6	2.7	61.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.3	8.5	5.8	1.6	23.3	1089
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.2	0	0.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2.5	0.2	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.2	0	10.8	63	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	120.85	118.6	64.9	6.34	310.7	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	57.45	21.63	11.68	5.53	96.3	176
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.34	8.1	7.17	0	21.62	192
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.09
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.56
Sód [mg]	10%	1500	557.05	813.37	2039.23	51.3	3460.97	230
Potas [mg]	10%	3500	555.94	1010.15	184.35	164.7	1915.14	55
Wapń [mg]	10%	875	13.07	115.38	15.24	139.05	282.74	32
Fosfor [mg]	10%	580	31.32	301.96	22.36	99.9	455.55	78
Magnez [mg]	10%	303.75	46.46	103.63	10.1	13.5	173.69	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	5.1	0.65	0.13	6.55	101
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.04	64.41	153.89	0	299.36	106
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.5	0.67	0.04	1.89	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	1.59	1.62	0.03	3.54	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.6	0.02	0.03	0.72	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.13	0.38	0.08	0.16	0.77	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.51	1.09	0.11	6.4	112
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.12	33.93	51.84	0	93.89	279
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.54	2.25	5.66	0.14	8.65	256

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1942.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8179	98
Białko [g]	10%	42.46	80	189
Tłuszcz [g]	10%	76.97	54.4	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.4	816
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	90.9	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	292.52	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	63.55	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	18.77	167
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	10%	1500	3112.35	207
Potas [mg]	10%	3500	2168.41	62
Wapń [mg]	10%	875	543.78	62
Fosfor [mg]	10%	580	692.52	119
Magnez [mg]	10%	303.75	192.81	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	5.94	92
Witamina A [µg]	25%	282.5	262.53	94
Witamina D [µg]	10%	10	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	2.9	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.65	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.92	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.23	161
Witamina C [mg]	55%	33.75	41.22	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.78	231