

## Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu dorośli 01-10.04.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> 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 - Środa, 2026-04-01**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kielbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>białko sojowe</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten.</b>]</p> <p>5. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Ziemniaczana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Słonina 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%</p> <p>2. Risotto z mięsem i warzyw RW 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 29%, Marchew 10%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Fasolka szparagowa mrożona 4%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Papryka czerwona 2%, Por 2%</p> <p>3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>4. Sos pomidorowy RW 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 22% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0.25%)], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. <b>Salceson drobiowy rw</b> 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407,białko roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, 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. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 2 - Czwartek, 2026-04-02**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kakao z cukrem rw 400.00g składniki: <b>mleko 2% łaciate</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. <b>Twaróg wiejski półtłusty Piątnica</b> 100.00g</p> <p>5. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g</p> <p>6. Banan 150.00g</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyunka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</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 (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 3 - Piątek, 2026-04-03**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 12%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. 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 <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> <li>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1%</li> <li>3. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> <li>4. Mandarynki 100.00g</li> <li>5. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>6. sałatka z warzyw mieszanych rw 150.00g składniki: Marchew 48%, Jabłko 18%, Pietruszka korzeń 12%, <b>Seler</b> korzeniowy 12%, Ogórek kwaszony 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Sobota, 2026-04-04**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: <b>mleko 2% ściągane</b> 97%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> <li>6. Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>7. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Ogórkowa zabielenia RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>2. kurczak w jarzynach rw 250.00g składniki: Polędwica z piersi kurczaka 34%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 9%, Woda wodociągowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 7%, Cukinia 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka Ziemniaczana RW 3%, Kalafior mrożony 3%</li> <li>3. Kasza jęczmienna gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. 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 <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>4. Sałata lodowa rw 50.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Niedziela, 2026-04-05**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Szynka z tłuszczkiem RW 60.00g [składniki: Mięsień szynki ze stoniną (87%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczycy.</b>]</li> <li>Poledwica drobiowa RW 60.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczycy</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>sos warzywny rw 150.00g składniki: Marchew 19%, <b>Seler</b> korzeniowy 19%, Fasolka szparagowa mrożona 19%, Kalafior mrożony 19%, Por 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 4%</li> <li>Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1%</li> <li>Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> <li><b>Babka biszkoptowa</b> 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Szynka drobiowa RW 50.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>Szynka chłopska RW 50.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-04-06**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Szynka z tłuszczkiem RW 60.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczycy.</b>]</p> <p>5. Szynka chłopska RW 55.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>6. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>4. Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Sól biała 0%</p> <p>5. 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 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Baleron gotowany 100.00g</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 7 - Wtorek, 2026-04-07**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 30.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesau sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>kluski leniwe z masłem i bułką tartą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 21%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 13%, Mąka Ziemniaczana RW 8%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%, <b>bułka tarta</b> 3%</li> <li>Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> <li>Banan 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Szynka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>



**Dzień: 8 - Środa, 2026-04-08**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kiełbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>blonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten.</b>]</p> <p>5. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</p>	<p>1. Zupa Koperkowa z ryżem zabelana rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz zielony 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 7%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, blonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 9 - Czwartek, 2026-04-09**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Ryż biały 12%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Polędwica 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 <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> <li>6. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Pierogi z serem twarogowym i k.jaglana 250.00g składniki: Ser twarogowy tłusty (<b>mleko</b>) 33%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 25%, Kasza jaglana 17%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 17%, Cukier 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 2%, Żółtka jaja kurzego (<b>jaja</b>) 1%</li> <li>3. jogurt naturalny nadbużański 9% RW 60.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 150.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> <li>5. Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. 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.]</li> <li>4. Sałata 20.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 10 - Piątek, 2026-04-10**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki <b>żytnie</b> 12%</li> <li>2. <b>drożdżówka z owocami</b> 100.00g</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> <li>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</li> <li>7. Mandarynki 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa krem z zielonego groszku bezmięсна zabieleną RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Woda wodociągowa 31%, Groszek konserwowy zielony RW 13% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Marchew 8%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%</li> <li>2. ryba smażona RW 100.00g składniki: Dorsz mrożony (<b>ryba</b>) 75%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Surówka z selera i jabłka z majonezem RW 150.00g składniki: <b>Seler</b> korzeniowy 67%, Jabłko 18%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 10% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Majonez dekoracyjny RW 5% [składniki: olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6%, musztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).]</li> <li>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko</b>. ]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>4. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2026-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	726	983	463.6	68	2240.7	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3051.7	4120.8	1944.1	285.7	9402.5	113
Białko [g]	10%	42.46	23.7	18.4	17	4.5	63.8	150
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.3	40.2	19.8	2.7	88.1	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.5	4.7	5.9	1.6	20.8	974
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	18.3	0	0.8	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	9.1	0	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	8.9	0	10.8	39.1	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	102.95	143.68	55.57	6.34	308.56	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.21	21.2	8.3	5.53	54.25	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.51	13.88	2.79	0	21.18	188
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.79
Sód [mg]	10%	1500	1524.13	234.38	1592.83	51.3	3402.65	227
Potas [mg]	10%	3500	443.45	1416.91	72.03	164.7	2097.1	60
Wapń [mg]	10%	875	313.6	93.42	18.84	139.05	564.91	65
Fosfor [mg]	10%	580	245.44	367.88	19.48	99.9	732.72	125
Magnez [mg]	10%	303.75	41.3	112.71	33.14	13.5	200.66	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.13	4.02	0.5	0.13	5.79	89
Witamina A [µg]	25%	282.5	74.4	36.01	77.69	0	188.11	67
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.05	0.67	0.04	1.49	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.36	5.98	0	0.03	6.38	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.41	0	0.03	0.59	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.44	0.26	0.01	0.16	0.89	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.57	6.23	0.13	0.11	7.06	123
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.13	21.6	1.44	0	27.18	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.23	0.65	4.42	0.14	8.5	252

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2026-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	853.7	682.8	474.9	68	2079.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3603.5	2868.3	1989.4	285.7	8747.1	105
Białko [g]	10%	42.46	35.2	32.6	15.1	4.5	87.6	207
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.6	22.9	22	2.7	65.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	8.1	6.9	1.6	24.5	1147
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.7	0	0.8	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.5	0	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	83.5	0	10.8	94.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	141.18	91.6	55.18	6.34	294.31	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	59.03	24.6	8.03	5.53	97.2	178
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.33	10.08	2.68	0	18.1	161
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.57
Sód [mg]	10%	1500	583.6	1028.28	1195.39	51.3	2858.57	191
Potas [mg]	10%	3500	545.89	1829.61	24.87	164.7	2565.08	74
Wapń [mg]	10%	875	9.56	146.86	10.2	139.05	305.68	35
Fosfor [mg]	10%	580	31.31	417.31	3.82	99.9	552.35	95
Magnez [mg]	10%	303.75	45.9	121.98	3.8	13.5	185.18	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.78	4.51	0.34	0.13	5.78	88
Witamina A [μg]	25%	282.5	77.94	48.01	69.44	0	195.4	70
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	1.38	0.06	0.03	1.75	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.1	0	0.03	1.19	239
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.13	0.44	0.01	0.16	0.76	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	10.35	0.03	0.11	11.19	195
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.26	28.8	1.17	0	36.24	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.62	2.85	3.32	0.14	7.14	212

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2026-04-03

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	642.2	707.2	395.1	68	1812.7	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2709.3	2980.6	1665	285.7	7640.8	91
Białko [g]	10%	42.46	21.3	24.2	20.4	4.5	70.6	166
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.5	13.7	10.6	2.7	40.5	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.9	0.9	4.1	1.6	11.6	544
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	3.6	0	0.8	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	2.5	0	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.4	24.5	0	10.8	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	112.23	129.69	55.64	6.34	303.92	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.15	35.69	11.99	5.53	77.38	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.72	15.97	2.43	0	25.13	224
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.26
Sód [mg]	10%	1500	554.83	883.81	377.47	51.3	1867.42	124
Potas [mg]	10%	3500	763.03	2208.99	0.75	164.7	3137.47	90
Wapń [mg]	10%	875	401.92	117.61	5.88	139.05	664.48	76
Fosfor [mg]	10%	580	375.56	352.93	0.04	99.9	828.44	143
Magnez [mg]	10%	303.75	65.09	142.19	2.18	13.5	222.96	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.57	3.97	0.22	0.13	5.9	90
Witamina A [µg]	25%	282.5	83.94	77.07	67.5	0	228.52	81
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.11	0.67	0.04	1.56	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.92	2.21	0	0.03	3.17	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.21	0.48	0	0.03	0.73	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.57	0.32	0	0.16	1.07	214
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.18	6.49	0	0.11	8.78	153
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.86	46.24	0	0	56.11	166
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.54	2.45	1.04	0.14	4.66	138

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2026-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	611.4	705	334.3	68	1718.9	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2572.8	2964.8	1411.5	285.7	7235	87
Białko [g]	10%	42.46	30.9	29	7.4	4.5	72	170
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.1	20.9	6.1	2.7	48.9	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	2.2	1	1.6	12.5	589
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	7	0	0.8	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	4.8	0	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.2	41.1	0	10.8	230.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.02	105.63	64.06	6.34	257.06	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	33.26	14.71	8.64	5.53	62.16	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.2	10.96	3.66	0	18.83	167
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.79
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.05
Sód [mg]	10%	1500	546.21	1066.13	405.37	51.3	2069.01	137
Potas [mg]	10%	3500	285.97	1372.13	61.05	164.7	1883.85	54
Wapń [mg]	10%	875	33.29	94.91	16.68	139.05	283.94	33
Fosfor [mg]	10%	580	119.34	462.29	9.49	99.9	691.02	120
Magnez [mg]	10%	303.75	13.05	133.54	6.23	13.5	166.32	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.53	3.82	0.53	0.13	6.03	93
Witamina A [μg]	25%	282.5	196.06	58.67	72.37	0	327.11	116
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0	0.67	0.04	2.23	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.97	3.89	0.15	0.03	5.05	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.07	0.35	0.01	0.03	0.48	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.28	0.31	0.03	0.16	0.81	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.74	13.12	0.09	0.11	14.07	245
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.81	30.53	2.92	0	43.27	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.51	2.96	1.12	0.14	5.17	153

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2026-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	341	961.2	285.7	68	1656	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1439.7	4033.1	1205.7	285.7	6964.4	83
Białko [g]	10%	42.46	7.5	41.4	6.1	4.5	59.6	141
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.2	36.3	5.5	2.7	50.8	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	7.1	0.9	1.6	10.7	502
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	14	0	0.8	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.4	0	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	161.7	0	10.8	172.5	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.71	123.9	54.46	6.34	250.41	91
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.21	36.3	9.87	5.53	61.92	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.9	13.66	3.29	0	20.86	185
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.41
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.69
Sód [mg]	10%	1500	409.33	931.29	336.43	51.3	1728.36	114
Potas [mg]	10%	3500	203.79	2416.92	203.79	164.7	2989.21	86
Wapń [mg]	10%	875	12.36	211.45	12.36	139.05	375.23	42
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	543.5	15.16	99.9	673.73	117
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	184.38	7.94	13.5	213.77	71
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	7.7	0.58	0.13	9	139
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	165.18	81.3	0	327.78	116
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1	0.67	0.04	2.39	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	5.5	0.68	0.03	6.89	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.25	0.04	0.03	1.36	274
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.75	0.02	0.16	0.97	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	12.03	0.68	0.11	13.51	235
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	60.8	8.27	0	77.36	230
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.13	2.58	0.93	0.14	4.32	128



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	341	823.6	500.2	68	1732.9	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1439.7	3464.2	2094.9	285.7	7284.8	87
Białko [g]	10%	42.46	7.5	36.8	19.7	4.5	68.6	162
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.2	25	23.6	2.7	57.5	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	5.6	7.3	1.6	15.6	731
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.4	9.1	0.8	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.3	1.3	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	52.2	10.8	179.5	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.71	117.73	53.62	6.34	243.41	89
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.21	19.04	8.93	5.53	43.73	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.9	9.81	3.06	0	16.77	149
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.51
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.14
Sód [mg]	10%	1500	409.33	607.26	1006.57	51.3	2074.48	137
Potas [mg]	10%	3500	203.79	1097.55	341.85	164.7	1807.89	52
Wapń [mg]	10%	875	12.36	118.94	31.98	139.05	302.34	35
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	489.05	167.89	99.9	772.01	133
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	87.61	20.63	13.5	129.68	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.86	1.7	0.13	6.28	96
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	13.36	72.37	0	167.04	60
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.34	1.17	0.04	3.24	32
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.23	0.39	0.03	4.34	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.29	0.42	0.03	0.79	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.43	0.22	0.16	0.86	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	6.97	2.86	0.11	10.64	185
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	8.02	2.92	0	19.22	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.13	1.68	2.79	0.14	5.18	154

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	646.7	846.5	280	68	1841.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2724.6	3571.5	1181.8	285.7	7763.9	93
Białko [g]	10%	42.46	32	23.2	6.2	4.5	66	156
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	16.5	5.4	2.7	41.8	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	10	0.9	1.6	20.3	950
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.2	0	0.8	4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.8	0	0	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	34.3	0	10.8	45.1	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	93.22	156.93	52.87	6.34	309.37	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	37.08	44.34	7.85	5.53	94.82	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.65	11.33	2.79	0	18.78	167
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.64
Sód [mg]	10%	1500	569.5	215.46	836.83	51.3	1673.11	111
Potas [mg]	10%	3500	235.34	2066.57	72.03	164.7	2538.64	73
Wapń [mg]	10%	875	10.34	80.13	18.84	139.05	248.37	28
Fosfor [mg]	10%	580	20.52	263.53	19.48	99.9	403.43	69
Magnez [mg]	10%	303.75	7.65	133.41	33.14	13.5	187.7	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.46	3.41	0.5	0.13	4.53	70
Witamina A [μg]	25%	282.5	87.89	64.05	77.69	0	229.65	82
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.1	0.67	0.04	1.49	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.75	1.25	0	0.03	2.04	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.37	0	0.03	0.46	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.34	0.01	0.16	0.56	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.71	5.37	0.13	0.11	6.33	109
Witamina C [mg]	55%	33.75	12.23	38.43	1.44	0	52.11	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.58	0.59	2.32	0.14	4.18	124

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-04-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	794.5	715.2	485.9	68	2063.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3339.8	3001.3	2035.9	285.7	8663	104
Białko [g]	10%	42.46	27.3	25.7	15.5	4.5	73.2	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.5	27	22.1	2.7	79.5	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.6	6.8	6.9	1.6	25	1170
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	10.3	0	0.8	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	2.7	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	77.7	0	10.8	114.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	111.74	96.91	57.61	6.34	272.62	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.08	19.84	9.87	5.53	58.34	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.01	9.4	3.29	0	17.72	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.49
Sód [mg]	10%	1500	1561.84	381.73	1200.43	51.3	3195.3	212
Potas [mg]	10%	3500	596.63	1879.14	203.79	164.7	2844.27	82
Wapń [mg]	10%	875	409	109.7	12.36	139.05	670.12	77
Fosfor [mg]	10%	580	374.5	356.42	15.16	99.9	845.99	146
Magnez [mg]	10%	303.75	81.08	109.23	7.94	13.5	211.76	70
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.58	5.62	0.58	0.13	8.93	138
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	58.32	81.3	0	214.69	77
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.62	0.67	0.04	2.08	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	1.42	0.68	0.03	2.49	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.35	0.66	0.04	0.03	1.09	219
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.68	0.44	0.02	0.16	1.32	264
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.18	6.3	0.68	0.11	8.28	145
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	25.2	8.27	0	38.02	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.33	1.06	3.33	0.14	7.98	237

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-04-09

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	646	946	274.6	68	1934.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2726.9	3980.4	1159.1	285.7	8152.3	98
Białko [g]	10%	42.46	21.2	35.8	5.7	4.5	67.4	160
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.8	28	5.4	2.7	49	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.8	10	0.9	1.6	17.5	818
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	6.1	0	0.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	3	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.4	76.1	0	10.8	112.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.88	142.69	52.03	6.34	314.95	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.02	36.12	8.03	5.53	73.72	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.11	10.46	2.68	0	18.26	162
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.55
Sód [mg]	10%	1500	555.68	710.01	331.39	51.3	1648.39	109
Potas [mg]	10%	3500	698.23	1411.51	24.87	164.7	2299.31	66
Wapń [mg]	10%	875	397.69	207.19	10.2	139.05	754.14	86
Fosfor [mg]	10%	580	345.49	510.54	3.82	99.9	959.76	166
Magnez [mg]	10%	303.75	51.53	118.17	3.8	13.5	187.01	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.23	4.95	0.34	0.13	6.67	102
Witamina A [μg]	25%	282.5	83.94	59.77	69.44	0	213.17	76
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.35	0.67	0.04	1.8	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	2.53	0.06	0.03	3.58	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.55	0	0.03	0.75	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.54	0.71	0.01	0.16	1.44	289
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.3	4.15	0.03	0.11	5.62	98
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.86	35.86	1.17	0	46.9	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.54	1.97	0.92	0.14	4.12	123

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-04-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	723.3	730	497.8	68	2019.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3049	3068.8	2086.4	285.7	8490.1	102
Białko [g]	10%	42.46	31.4	25.8	17.4	4.5	79.3	187
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	21.1	20.9	2.7	62	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.2	5.3	7.1	1.6	22.3	1044
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	5.7	0	0.8	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	2.9	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.4	38.1	0	10.8	74.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	114.41	116.62	62.77	6.34	300.15	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	47.97	27.16	7.74	5.53	88.42	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.68	14.8	6.09	0	28.58	254
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.57
Sód [mg]	10%	1500	652.31	480.12	1859.23	51.3	3042.97	202
Potas [mg]	10%	3500	1000.04	2160.19	72.03	164.7	3396.97	98
Wapń [mg]	10%	875	432.31	79.74	18.84	139.05	669.95	76
Fosfor [mg]	10%	580	432.42	331.87	19.48	99.9	883.68	152
Magnez [mg]	10%	303.75	98.6	118.18	33.14	13.5	263.42	86
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.31	3.4	0.5	0.13	6.36	98
Witamina A [µg]	25%	282.5	107.04	73.35	77.69	0	258.1	92
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.16	0.67	0.04	1.61	16
witamina E [mg]	30%	4.5	1.25	2.52	0	0.03	3.81	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.26	0.39	0	0.03	0.69	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	0.32	0.01	0.16	1.1	220
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.32	6.32	0.13	0.11	7.89	137
Witamina C [mg]	55%	33.75	23.72	33.81	1.44	0	58.98	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.81	1.33	5.16	0.14	7.6	226

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1910	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8034.4	96
Białko [g]	10%	42.46	70.8	167
Tłuszcz [g]	10%	76.97	58.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	18.1	847
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	112.2	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	285.48	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	71.2	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	20.42	182
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	10%	1500	2356.03	156
Potas [mg]	10%	3500	2555.98	74
Wapń [mg]	10%	875	483.92	55
Fosfor [mg]	10%	580	734.31	127
Magnez [mg]	10%	303.75	196.85	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.53	100
Witamina A [µg]	25%	282.5	234.96	84
Witamina D [µg]	10%	10	1.99	20
witamina E [mg]	30%	4.5	3.95	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.81	164
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.98	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.34	163
Witamina C [mg]	55%	33.75	45.54	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.89	175