

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 11-20.01.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-05-11
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 - Poniedziałek, 2026-05-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 400.00g składniki: mleko 2% łaciaste 97%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kiełbasa krakowska RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 	<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. Leczo 2016 250.00g składniki: Cukinia 30%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 20%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0% 3. Kasza gryczana gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [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. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%) , , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. 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.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Rzodkiewka 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-05-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza jęczmienna perlowa 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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 szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 5. Rzodkiewka 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Gulaszowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 21%, Papryka czerwona 9%, Wieprzowina łopatką 9%, Marchew 7%, Pomidory krojone RW 4% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Por 2%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, 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%, czosnek granulowany 0%, Sól biała 0% 2. Makaron z sosem truskawkowo śmietanowym RW 400.00g składniki: Truskawki mrożone 38%, Makaron pszenny bezjajeczny RW 25% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Woda wodociągowa 25%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Cukier 5%, Ksiel truskawkowy GELLWE 1% 3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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. Sałatka z ryżu, pieczonego kurczaka i warzyw z jogurtem RW 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 21%, Ryż biały 16%, Kapusta pekińska 16%, Papryka czerwona 11%, Ogórki konserwowe RW 11% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają gorczycę). Produkt może zawierać seler.], Por 8%, jogurt naturalny nadbuchański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Groszek konserwowy zielony RW 5% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Kukurydza konserwowa RW 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, czosnek granulowany 1%, Czosnek 1% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-05-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza manna (pszenica) 12% 2. drożdżówka z serem 100.00g 3. Banan 150.00g 4. Kawa inka z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 5. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Żurek z jajkiem zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Cebula 3%, Kiełbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Mąka pszenna 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

<p>jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>6. Pomidor 80.00g</p>	<p>typ 500 (mąka pszenna) 3%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego, Błonnik pszen, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyny sodu], Majeranek suszony 0%, Ocet spirytusowy 10% RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], czosnek granulowany 0%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Kotlet mielony wieprzowy smażony rw 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 67%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułki pszenne zwykłe 7%, Cebula 7%, bułka tarta 7%, Jaja kurze całe (jaja) 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p> <p>5. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1%</p>	<p>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. 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.]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Ogórek 80.00g</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-05-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szyńka z piersi kurczaka 80.00g 5. Sałata lodowa rw 30.00g 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 Pejzanka zabieleną RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 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) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 1% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Risotto z mięsem i warzyw RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kasza jęczmienna perłowa 29%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 4%, Fasolka szparagowa mrożona 4%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Papryka czerwona 2%, Por 2% 3. Sos beszamelowy RW 100.00g składniki: mleko 2% tłuste 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 13%, Masło śmietankowe (mleko) 7%, Gałka muszkatołowa 1% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 6. Mandarynki 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól] 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

Dzień: 5 - Piątek, 2026-05-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 300.00g</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 i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>5. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Zupa grochówka RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Woda wodociągowa 30%, Fasola biała nasiona suche 10%, Marchew 7%, Kielbasa podlaska RW 5% [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 2%, Słonina 2%, Kielbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Przyprawa w płynie RW 1% [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%</p> <p>2. ryba smażona RW 100.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 75%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 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. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>5. Sos grecki RW 150.00g składniki: Marchew 43%, Seler korzeniowy 21%, Mąka Ziemniaczana RW 14%, Por 7%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kielbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, 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. Sałata 25.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2026-05-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaciąte 97%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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. Sznoka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 5. Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 400.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, Seler korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Bigos z kiszzonej kapusty RW 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 66%, Wieprzowina łopatka 13%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kielbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Smalec 2%, Słonina 2%, Kielbasa podlaska RW 2% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenney, 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], Majeranek suszony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTOX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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. Pasta z ryby RW 100.00g składniki: Makrela wędzona (ryba) 32%, Woda wodociągowa 16%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, ogórek konserwowy 8%, Ryż biały 8%, Ketchup pikantny RW 4% [składniki: woda, koncentrat pomidorowy 37%-owy (19%),cukier, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty- zawiera seler), regulator kwasowości- kwas cytrynowy, stabilizator-guma guar, koncentrat soku z czarnej marchwi, barwnik-ekstrakt z papryki, chilli (0,02%), substancje konserwujące: benzoesan sodu i sorbinian potasu.], Koncentrat pomidorowy 30% RW 4% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-05-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, białko sojowe, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.]</p> <p>4. Pomidor 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>6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p>	<p>1. Zupa Rosół wiejski z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Kurczak tuszka 25%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Cebula 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Ryż gotowany RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>3. Udka 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>4. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>3. Ogórek 80.00g</p> <p>4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>5. Herbata czarna 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 - Poniedziałek, 2026-05-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jęczmienne na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jęczmienne 13% 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. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii] 6. Jabłko 200.00g 7. Ser żółty Gouda RW 60.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Kalafiorowa zabelana 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 pasteryzowane, 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. Kotlet pożarski smażony RW 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, bułka tarta 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 8%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 5. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 	<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. Sałatka z ryżu, pieczonego kurczaka i warzyw z majonezem RW 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 22%, Woda wodociągowa 19%, Ryż biały 19%, Kapusta pekińska 9%, Papryka czerwona 7%, Ogórki konserwowe RW 7% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają gorczycę). Produkt może zawierać seler.], Por 6%, Groszek konserwowy zielony RW 4% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Majonez dekoracyjny RW 4% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Kukurydza konserwowa RW 2% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, czosnek granulowany 0%, Czosnek 0% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-05-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyńska 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. Papryka czerwona 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. Płatki owsiane na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</p>	<p>1. Zupa Kapuśniak z kiszonej kapusty RW 400.00g składniki: Kapusta kwaszona 38%, Ziemniaki średnio 26%, Woda wodociągowa 12%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Stonina 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Kasza gryczana z sosem pieczarkowym RW 400.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 49%, Kasza gryczana 33%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>3. Sałatka z ogórka kiszzonego RW 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. pasta z jajek rw 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 33%, makaron pełnoziarnisty bezjajeczny rw 20% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Woda wodociągowa 20%, Ser żółty Gouda RW 20% [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka], majonez kielecki 7%, Szczypiorek 2%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>5. Sałata lodowa rw 30.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 10 - Środa, 2026-05-20

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. Rzodkiewka 30.00g</p> <p>4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>5. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekpól 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 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,], 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. stek wieprzowy rw 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 62%, Cebula 19%, Smalec 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 5% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1%</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kielbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-05-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	800.1	606.7	345.3	81	1833.1	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3361	2548.2	1457.9	340.8	7708.1	92
Białko [g]	10%	42.46	35.8	24.4	9.2	5.8	75.3	178
Tłuszcz [g]	10%	76.97	29.2	19.2	4.6	2.7	55.8	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	11.5	4.8	1.2	1.6	19.2	898
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	5.4	0	0.8	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	1.8	0	0	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	26.7	0	10.8	199.5	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	101.37	89.97	70.58	8.37	270.31	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.75	26.41	8.8	5.67	65.64	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.83	12.24	8.01	0	26.08	232
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.74
Sód [mg]	10%	1500	1915.78	321.96	584.02	85.05	2906.82	194
Potas [mg]	10%	3500	166.16	1531.4	106.95	270	2074.52	60
Wapń [mg]	10%	875	34.25	132.89	18.93	229.5	415.58	47
Fosfor [mg]	10%	580	100.35	462.18	8.59	164.7	735.82	126
Magnez [mg]	10%	303.75	8.55	206.19	5.33	22.95	243.02	81
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.35	5.65	0.58	0.13	7.71	119
Witamina A [μg]	25%	282.5	177.22	868.98	75.22	1.12	1122.55	398
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0.46	0.67	0.04	2.61	26
witamina E [mg]	30%	4.5	0.25	1.79	0	0.03	2.08	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.74	0.01	0.05	0.84	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.23	0.37	0	0.27	0.89	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	5.79	0.11	0.17	6.22	108
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	32.71	4.63	0.67	42.65	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.32	0.89	1.62	0.23	7.26	215

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-05-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	744.2	789.1	537.3	68	2138.8	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3130.2	3321.5	2269.9	285.7	9007.4	108
Białko [g]	10%	42.46	25.5	23.7	23.1	4.5	77	181
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.7	21.7	7.3	2.7	55.5	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.6	5.8	2.4	1.6	18.6	870
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	9.6	0.2	0.8	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.6	0.3	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	35.9	27.4	10.8	92.9	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	110.46	129.7	99.45	6.34	345.97	125
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	13.78	35.11	12.07	5.53	66.52	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.75	10.16	9.49	0	26.42	234
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.37
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.13
Sód [mg]	10%	1500	2032.28	306.97	718.65	51.3	3109.22	206
Potas [mg]	10%	3500	531.18	1077.91	410.36	164.7	2184.16	63
Wapń [mg]	10%	875	301.05	100.96	42.2	139.05	583.26	67
Fosfor [mg]	10%	580	283.95	211.68	199.72	99.9	795.26	136
Magnez [mg]	10%	303.75	47.43	67.71	34.43	13.5	163.08	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.17	2.93	1.26	0.13	5.5	84
Witamina A [μg]	25%	282.5	77.17	123.42	108.07	0	308.66	109
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.25	0.67	0.04	1.69	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.19	2.95	0.87	0.03	4.04	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.35	0.1	0.03	0.63	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.32	0.14	0.16	1.04	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.35	3.85	6.53	0.11	11.85	207
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.8	74.05	24.34	0	104.2	308
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.64	0.85	1.99	0.14	7.77	231

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-05-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	770.6	806.9	318.7	81	1977.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3254.2	3368.5	1345.6	340.8	8309.2	100
Białko [g]	10%	42.46	36.4	24.6	8.4	5.8	75.2	178
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.1	45.1	4.4	2.7	67.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.5	10.3	1.1	1.6	20.6	966
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	16.1	0	0.8	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	6.1	0	0	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	96	0	10.8	125.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	124.29	80.45	64.48	8.37	277.6	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	59.47	26.9	8.92	5.67	100.97	184
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.21	9.64	6.55	0	20.42	181
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.77
Sód [mg]	10%	1500	321.52	347.48	525.79	85.05	1279.85	85
Potas [mg]	10%	3500	1109.44	1536.72	90.75	270	3006.91	87
Wapń [mg]	10%	875	313.59	101.38	16.68	229.5	661.16	76
Fosfor [mg]	10%	580	276.56	311.07	16.6	164.7	768.95	133
Magnez [mg]	10%	303.75	87.48	87.83	7.94	22.95	206.21	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.71	3.6	0.36	0.13	5.82	89
Witamina A [µg]	25%	282.5	25.91	101.1	72.3	1.12	200.44	71
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.67	0.67	0.04	1.43	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.12	5.19	0.08	0.03	6.43	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.19	0.62	0.01	0.05	0.89	179
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.54	0.44	0.02	0.27	1.28	257
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.76	5.47	0.13	0.17	7.54	131
Witamina C [mg]	55%	33.75	15.54	40.83	2.88	0.67	59.93	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.89	0.96	1.46	0.23	3.19	95

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-05-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	674.9	789.2	508.6	68	2040.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2849.5	3318.9	2133.8	285.7	8588.1	103
Białko [g]	10%	42.46	37.6	19.5	18.7	4.5	80.5	190
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.4	22	18.2	2.7	55.4	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.6	5.1	5.7	1.6	17	799
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.6	4.7	0	0.8	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.4	3.7	0.2	0	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	57.5	0	0	10.8	68.3	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.22	135.88	72.37	6.34	320.81	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	17.85	28.72	24.92	5.53	77.03	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.46	15.55	10.06	0	32.08	284
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.06
Sód [mg]	10%	1500	1694.68	289.24	1319.23	51.3	3354.45	223
Potas [mg]	10%	3500	776.45	1686.1	184.35	164.7	2811.61	80
Wapń [mg]	10%	875	318.28	127.65	15.24	139.05	600.23	69
Fosfor [mg]	10%	580	531.28	355.19	22.36	99.9	1008.75	174
Magnez [mg]	10%	303.75	107.18	119.33	10.1	13.5	250.11	81
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.4	4.31	0.65	0.13	7.51	115
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.97	78.91	153.89	0	308.78	109
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0	0.67	0.04	1.43	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.87	3.88	1.62	0.03	6.41	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.29	0.47	0.02	0.03	0.82	165
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.54	0.29	0.08	0.16	1.09	218
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.52	6.36	1.09	0.11	16.08	280
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	47.34	51.84	0	102.11	303
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.7	0.8	3.66	0.14	8.38	249

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-05-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	653	927.3	512.3	81	2173.7	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2750.5	3888.7	2147.6	340.8	9127.8	110
Białko [g]	10%	42.46	32.2	33.2	17.6	5.8	88.9	210
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.5	35.6	21	2.7	76.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8	7.1	7.1	1.6	23.8	1116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	14.4	0	0.8	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	6.5	0	0	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	35.7	0	10.8	68.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	94.55	126.39	66.2	8.37	295.51	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	32.27	17.5	8.07	5.67	63.52	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.09	15.85	6.51	0	28.45	253
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.41
Sód [mg]	10%	1500	634.95	446.35	1389.97	85.05	2556.33	171
Potas [mg]	10%	3500	572.94	2217.34	30.9	270	3091.19	88
Wapń [mg]	10%	875	333.76	135.44	11.28	229.5	709.99	80
Fosfor [mg]	10%	580	246.69	423.63	4.76	164.7	839.79	145
Magnez [mg]	10%	303.75	37.61	162.71	4.2	22.95	227.49	75
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.73	5.51	0.37	0.13	6.76	104
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.63	60.59	69.93	1.12	213.29	75
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.18	0.67	0.04	1.62	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.71	4.45	0.07	0.03	5.28	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.57	0	0.05	0.77	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.47	0.35	0.01	0.27	1.11	223
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.48	6.09	0.04	0.17	6.81	118
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.48	26.15	1.46	0.67	36.77	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.76	1.23	3.86	0.23	6.39	189

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-05-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	662.5	722.9	432.1	68	1885.6	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2789.4	3040.5	1819.4	285.7	7935.2	95
Białko [g]	10%	42.46	36.3	23.1	14.5	4.5	78.5	186
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.8	18	10.8	2.7	50.5	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.9	6.2	2.3	1.6	19.2	898
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.4	2.1	0.8	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.1	1.1	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.9	0	10.8	35.7	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	89.62	126.23	72.57	6.34	294.78	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.06	25.51	10.59	5.53	63.71	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.53	18.71	7.14	0	31.39	278
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.57
Sód [mg]	10%	1500	2572.54	577.54	819.93	51.3	4021.32	269
Potas [mg]	10%	3500	183.68	2364.46	63.08	164.7	2775.94	80
Wapń [mg]	10%	875	9.4	202.24	12.22	139.05	362.92	41
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	408.42	18.34	99.9	548.99	94
Magnez [mg]	10%	303.75	7.92	132.51	6.5	13.5	160.43	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.43	5.86	0.45	0.13	6.88	106
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	74.01	81.46	0	309.37	109
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.19	0.67	0.04	1.58	16
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	2.14	0.29	0.03	4.09	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.67	0.01	0.03	0.74	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.48	0.02	0.16	0.75	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	6.84	0.3	0.11	8.34	145
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	52.18	8.37	0	112.4	334
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.14	1.6	2.27	0.14	10.05	299

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-05-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	641.5	851.6	347.3	68	1908.6	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2691.7	3576.3	1466.9	285.7	8020.8	96
Białko [g]	10%	42.46	22.2	47.6	9.2	4.5	83.6	197
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.1	31.6	4.6	2.7	65.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.2	6.9	1.2	1.6	18	845
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	14	0	0.8	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	7.6	0	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	157.1	0	10.8	329.9	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.46	97.81	70.69	6.34	256.32	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.94	10.94	9.07	5.53	35.5	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.26	7.42	7.24	0	18.93	168
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.05
Sód [mg]	10%	1500	2243.08	463.95	579.79	51.3	3338.13	223
Potas [mg]	10%	3500	263.64	1161.47	90.75	164.7	1680.56	49
Wapń [mg]	10%	875	33.51	172.19	16.68	139.05	361.45	42
Fosfor [mg]	10%	580	106.96	563.36	16.6	99.9	786.83	135
Magnez [mg]	10%	303.75	13.34	130.5	7.94	13.5	165.28	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.57	6.59	0.36	0.13	8.66	133
Witamina A [μg]	25%	282.5	183.3	54.85	72.3	0	310.45	110
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	2.1	0.67	0.04	4.26	42
witamina E [mg]	30%	4.5	0.93	4.95	0.08	0.03	6.01	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.37	0.01	0.03	0.49	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.65	0.02	0.16	1.1	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	10.4	0.13	0.11	11.36	197
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	32.91	2.88	0	44.07	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.23	1.28	1.61	0.14	8.34	247

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-05-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	938.9	623.9	512.5	81	2156.4	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3951.3	2627.9	2161.3	340.8	9081.5	109
Białko [g]	10%	42.46	33.8	24.9	19.3	5.8	83.9	199
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27	14.7	10.3	2.7	54.8	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.8	1.8	1.7	1.6	19	888
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	3.8	0.2	0.8	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1	2.5	0.2	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	63.7	23.2	10.8	116.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	145.25	103.38	89.32	8.37	346.33	127
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	31.83	25.52	9.86	5.67	72.89	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	10.53	10.85	7.85	0	29.24	261
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.61
Sód [mg]	10%	1500	1102.72	721.06	618	85.05	2526.84	169
Potas [mg]	10%	3500	723.44	2258.13	292.51	270	3544.09	102
Wapń [mg]	10%	875	738.36	69.04	27.55	229.5	1064.46	121
Fosfor [mg]	10%	580	341.29	405.31	161.22	164.7	1072.53	185
Magnez [mg]	10%	303.75	69.42	125.45	26.24	22.95	244.07	81
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.53	3.88	0.98	0.13	7.54	116
Witamina A [μg]	25%	282.5	83.56	80.21	89.59	1.12	254.49	90
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.14	0.67	0.04	1.58	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.88	3.08	0.55	0.03	4.55	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.45	0.07	0.05	0.74	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.45	0.36	0.1	0.27	1.19	239
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.41	12.1	5.33	0.17	19.03	332
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.63	48.12	13.25	0.67	71.69	213
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.06	2	1.71	0.23	6.31	187

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-05-19

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	615.5	998.6	505.6	68	2187.8	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2597.9	4181.8	2124.7	285.7	9190.4	110
Białko [g]	10%	42.46	22.6	29.7	18.8	4.5	75.8	178
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.7	42.4	16.2	2.7	73.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.4	8.5	5.6	1.6	20.2	946
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.4	17.4	1.2	0.8	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.3	8.7	0.2	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	22.1	105.8	10.8	157.5	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.26	133.77	74.85	6.34	323.23	118
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.5	7.76	8.78	5.53	41.59	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.98	18.65	7.76	0	33.4	297
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.84
Sód [mg]	10%	1500	1023.19	974.33	698.9	51.3	2747.72	183
Potas [mg]	10%	3500	581.42	2077.22	80.5	164.7	2903.85	83
Wapń [mg]	10%	875	311.89	177.85	169.46	139.05	798.26	91
Fosfor [mg]	10%	580	371.08	993.85	66.63	99.9	1531.47	263
Magnez [mg]	10%	303.75	81.62	356.24	8.74	13.5	460.1	151
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.12	7.28	1.09	0.13	10.64	164
Witamina A [µg]	25%	282.5	123.45	33.9	71.02	0	228.38	81
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	3.96	1.17	0.04	5.9	59
witamina E [mg]	30%	4.5	1.64	4.71	0.27	0.03	6.67	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.24	0.81	0.02	0.03	1.12	224
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.47	1.37	0.17	0.16	2.19	438
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.19	12.55	0.08	0.11	13.95	242
Witamina C [mg]	55%	33.75	33.57	25.28	2.11	0	60.97	180
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.84	2.7	1.94	0.14	6.86	204

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-05-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	626.4	658.6	492.8	81	1858.9	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2638.5	2754.4	2073.6	340.8	7807.5	94
Białko [g]	10%	42.46	32.2	20.3	26.8	5.8	85.2	201
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.3	32	13.8	2.7	65.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	8.3	4.6	1.6	22.8	1066
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.7	0	0.8	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.2	0.2	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	45.2	0	10.8	56	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	87.41	76.75	69.04	8.37	241.58	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	27.03	13.42	11.78	5.67	57.91	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.06	9.34	7.63	0	21.04	187
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.15
Sód [mg]	10%	1500	617.56	580.38	2075.23	85.05	3358.23	224
Potas [mg]	10%	3500	75.23	1634.99	184.35	270	2164.57	62
Wapń [mg]	10%	875	12.28	118.85	15.24	229.5	375.88	43
Fosfor [mg]	10%	580	7.47	284.27	22.36	164.7	478.8	82
Magnez [mg]	10%	303.75	3.06	97.13	10.1	22.95	133.24	44
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.27	3.49	0.65	0.13	4.55	70
Witamina A [μg]	25%	282.5	73.67	70.2	153.89	1.12	298.9	105
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.33	0.67	0.04	1.72	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	3.74	1.62	0.03	5.45	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.57	0.02	0.05	0.66	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.36	0.08	0.27	0.73	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.08	5.72	1.09	0.17	7.07	123
Witamina C [mg]	55%	33.75	3.7	42.12	51.84	0.67	98.34	292
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.71	1.61	5.76	0.23	8.39	249

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2016.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8477.6	102
Białko [g]	10%	42.46	80.4	190
Tłuszcz [g]	10%	76.97	62	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	19.8	929
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	125	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	297.24	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	64.53	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	26.74	238
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	10%	1500	2919.89	195
Potas [mg]	10%	3500	2623.74	75
Wapń [mg]	10%	875	593.32	68
Fosfor [mg]	10%	580	856.72	147
Magnez [mg]	10%	303.75	225.3	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.16	110
Witamina A [µg]	25%	282.5	355.53	126
Witamina D [µg]	10%	10	2.38	24
witamina E [mg]	30%	4.5	5.1	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.77	155
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.14	228
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.82	188
Witamina C [mg]	55%	33.75	73.31	218
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.29	217