

## Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji powodujących wydzielaniem soku żołądkowego dorośli 11-17.05.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-05-11
Posiłki:	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>8.</b> Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-05-11**

<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% łaciaste</b> 97%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Kiełbasa krakowska RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>5. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 50.00g</li> <li>6. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>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%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Sałata 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2026-05-12**

<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 87%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 13%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Kielbasa 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>]</li> <li>5. Pomidor 50.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Gulaszowa diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatkowa 15%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 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>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%</li> <li>2. Makaron z sosem truskawkowo jogurtowym RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Makaron pszenny bezjajeczny RW 22% [składniki: semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda.], Truskawki mrożone 13%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Cukier 3%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1%</li> <li>3. 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 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b>(zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b>), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Sałata lodowa rw 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2026-05-13**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: <b>mleko 2% tłaciate</b> 87%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 13%</li> <li>2. <b>drożdżówka z owocami</b> 100.00g</li> <li>3. 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>4. Banan 150.00g</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> <li>6. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <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 ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>butki pszenne zwykłe</b> 8%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Sól biała 0%</li> <li>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. 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. 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Czwartek, 2026-05-14**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki <b>owsiane</b> 13%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Szyńka z piersi kurczaka 80.00g</li> <li>5. Sałata lodowa rw 50.00g</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>), cykorii]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%</li> <li>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%</li> <li>3. Sos beszamelowy RW 100.00g składniki: <b>mleko 2% łąciate</b> 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 13%, Masło śmietankowe (<b>mleko</b>) 7%, Gałka muszkatołowa 1%</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Surówka z pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. Mandarynki 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. <b>Twaróg wiejski półtłusty Piątnica</b> 100.00g</li> <li>4. Pomidor 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>

**Dzień: 5 - Piątek, 2026-05-15**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 300.00g</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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>Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%</li> <li>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>Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Sos grecki RW 150.00g składniki: Marchew 43%, <b>Seler</b> korzeniowy 21%, Mąka Ziemniaczana RW 14%, Por 7%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li>Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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>Kiełbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Salata 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2026-05-16**

<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% łaciąte</b> 97%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Szyńka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</li> <li>5. Sałata 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 400.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. Kopytka z bułką i masłem RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 65%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 22%, Mąka Ziemniaczana RW 6%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 4%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 2%, <b>bułka tarta</b> 2%</li> <li>3. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu</b>.]</li> <li>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Szyńka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <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>4. Sałata 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: 7 - Niedziela, 2026-05-17**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa szynkowa RW 120.00g [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>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>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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</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. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</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: 8 - Poniedziałek, 2026-05-18**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki jęczmienne na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki <b>jęczmienne</b> 13%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 60.00g</li> <li>5. <b>Twaróg wiejski półtłusty Piątnica</b> 60.00g</li> <li>6. Jabłko 200.00g</li> <li>7. 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 Kalafiorowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%</li> <li>2. Pulpet drobiowy pieczony RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 83%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Surówka z pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100%</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. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. 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 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 9 - Wtorek, 2026-05-19**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyzka 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 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki <b>owsiane</b> 13%</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>), cykorii]</p>	<p>1. Zupa Krem zielonego groszku zabieleny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 30%, Groszek konserwowy zielony RW 13% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Marchew 8%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 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%</p> <p>2. Pierogi z serem twarogowym 2016 300.00g składniki: Ser twarogowy tłusty (<b>mleko</b>) 52%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 26%, Cukier 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Żółtka jaja kurzego (<b>jaja</b>) 4%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 2%</p> <p>3. Sałatka z ogórka kiszzonego RW 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%</p> <p>4. 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 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b>(zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b>), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</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. 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 10 - Środa, 2026-05-20**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciatae</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjeczny (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. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>]</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 130.00g [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 tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczycy.</b>]</p> <p>4. 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>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 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	645.7	540.2	356.5	81	1623.5	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2712.7	2268.9	1505.2	340.8	6827.7	82
Białko [g]	10%	42.46	25.7	20.4	8	5.8	60	142
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.4	17	6.4	2.7	49.6	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.2	4.3	1	1.6	15.1	710
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	4.8	0	0.8	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	1.2	0	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	26.7	0	10.8	164.4	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	85.3	82.01	68.56	8.37	244.25	89
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.98	27.61	8.78	5.67	63.05	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.84	11.45	3.91	0	20.21	180
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.97
Sód [mg]	10%	1500	1029.85	322.93	434.53	85.05	1872.37	126
Potas [mg]	10%	3500	251.27	2067.27	61.05	270	2649.59	76
Wapń [mg]	10%	875	23.62	122.76	16.68	229.5	392.57	45
Fosfor [mg]	10%	580	88.47	292.09	9.49	164.7	554.75	95
Magnez [mg]	10%	303.75	10.26	117.97	6.23	22.95	157.41	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.17	4.8	0.53	0.13	6.64	102
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	875.22	72.37	1.12	1030.02	365
Witamina D [µg]	10%	10	1.28	0.31	0.67	0.04	2.31	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.86	1.72	0.15	0.03	2.76	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.6	0.01	0.05	0.73	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.21	0.38	0.03	0.27	0.91	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	7.18	0.09	0.17	8.16	142
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	45.31	2.92	0.67	57.19	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.86	0.89	1.2	0.23	4.68	138

## 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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	847.4	756.6	464.5	68	2136.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3563.7	3183.4	1953.8	285.7	8986.8	107
Białko [g]	10%	42.46	26.7	25	14.5	4.5	70.9	167
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.6	22.9	14.7	2.7	67.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.4	5.2	3.9	1.6	20.2	949
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	11.2	0	0.8	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	3.8	0	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	40.1	0	10.8	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	126.42	116.47	70.45	6.34	319.69	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.64	28.41	9.41	5.53	67	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.99	7.7	3.91	0	18.61	165
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.46
Sód [mg]	10%	1500	1587.52	257.9	1982.53	51.3	3879.26	258
Potas [mg]	10%	3500	693.83	988.83	61.05	164.7	1908.42	55
Wapń [mg]	10%	875	393.85	78.85	16.68	139.05	628.43	72
Fosfor [mg]	10%	580	376.66	222.37	9.49	99.9	708.44	122
Magnez [mg]	10%	303.75	64.79	62.77	6.23	13.5	147.3	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.52	2.41	0.53	0.13	4.61	70
Witamina A [µg]	25%	282.5	78.72	41.64	72.37	0	192.74	69
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.38	0.67	0.04	1.83	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.67	2.32	0.15	0.03	3.18	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.2	0.44	0.01	0.03	0.69	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.55	0.29	0.03	0.16	1.06	212
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.07	3.92	0.09	0.11	6.21	108
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.73	24.98	2.92	0	34.64	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.4	0.71	5.5	0.14	9.69	288

## 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	869.8	833	357.5	81	2141.4	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3675.8	3490.7	1509.5	340.8	9017	108
Białko [g]	10%	42.46	33.7	29.7	8.1	5.8	77.3	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.3	35	6.4	2.7	58.5	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.4	8.8	1	1.6	17.9	838
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	12.7	0	0.8	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	3.8	0	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	119.8	0	10.8	130.6	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	154.41	105.84	68.62	8.37	337.26	123
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	53.46	21.26	8.33	5.67	88.73	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6	12.15	3.64	0	21.8	193
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.4
Sód [mg]	10%	1500	517.47	574.49	938.89	85.05	2115.9	141
Potas [mg]	10%	3500	778.05	2280.17	72.03	270	3400.25	97
Wapń [mg]	10%	875	20.7	99.96	18.84	229.5	369	41
Fosfor [mg]	10%	580	75.6	434.06	19.48	164.7	693.84	119
Magnez [mg]	10%	303.75	56.79	132.13	33.14	22.95	245.02	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.22	4.46	0.5	0.13	6.33	98
Witamina A [µg]	25%	282.5	23.92	70.92	77.69	1.12	173.67	61
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.83	0.67	0.04	1.55	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.99	2.5	0	0.03	3.53	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.78	0	0.05	0.97	194
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.16	0.54	0.01	0.27	1	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.56	8.02	0.13	0.17	9.91	172
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.35	27.86	1.44	0.67	44.33	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.43	1.59	2.6	0.23	5.28	157

## 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	762.7	784.7	466.8	68	2082.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3216.6	3299.7	1969.5	285.7	8771.8	106
Białko [g]	10%	42.46	39.6	18.3	22.4	4.5	85.1	200
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.9	22.1	10	2.7	51.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	4.4	3.2	1.6	14.7	690
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.4	5.4	0	0.8	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.8	4.1	0	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	63.8	0	0	10.8	74.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	116.45	135.82	73.63	6.34	332.25	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.81	26.9	13.76	5.53	69.01	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.42	15.75	4.14	0	27.31	243
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.74
Sód [mg]	10%	1500	1249.96	259.19	478.09	51.3	2038.55	135
Potas [mg]	10%	3500	956.03	1711.21	203.79	164.7	3035.73	87
Wapń [mg]	10%	875	422.68	121.23	12.36	139.05	695.33	79
Fosfor [mg]	10%	580	654.1	375.49	15.16	99.9	1144.66	198
Magnez [mg]	10%	303.75	133.64	124.48	7.94	13.5	279.56	92
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.08	4.51	0.58	0.13	8.31	127
Witamina A [μg]	25%	282.5	78.57	74.66	81.3	0	234.54	83
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.45	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.14	4.03	0.68	0.03	5.89	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.37	0.48	0.04	0.03	0.93	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.7	0.29	0.02	0.16	1.2	240
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.73	6.71	0.68	0.11	16.24	283
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.48	44.8	8.27	0	57.56	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.47	0.71	1.32	0.14	5.09	151

## 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	651.8	842	556.7	81	2131.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2745.4	3552.3	2335.4	340.8	8974	108
Białko [g]	10%	42.46	32.1	39.1	17.4	5.8	94.5	223
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.5	15.2	23	2.7	58.5	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.4	1.3	6.9	1.6	17.4	814
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	6.9	0	0.8	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.2	0	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	24.5	0	10.8	56.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	94.45	144.36	71.71	8.37	318.9	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	32.28	19.97	8.78	5.67	66.71	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.98	14.6	3.91	0	24.49	218
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.17
Sód [mg]	10%	1500	602.45	289.18	1298.53	85.05	2275.23	152
Potas [mg]	10%	3500	561.6	2428.84	61.05	270	3321.49	95
Wapń [mg]	10%	875	329.4	102.76	16.68	229.5	678.35	78
Fosfor [mg]	10%	580	244.35	408.49	9.49	164.7	827.03	142
Magnez [mg]	10%	303.75	36.45	157.51	6.23	22.95	223.14	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.67	5.04	0.53	0.13	6.39	98
Witamina A [µg]	25%	282.5	80.09	673.21	72.37	1.12	826.81	292
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.11	0.67	0.04	1.56	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.66	3.14	0.15	0.03	3.99	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.61	0.01	0.05	0.81	164
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.46	0.43	0.03	0.27	1.21	242
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.47	7.5	0.09	0.17	8.25	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.55	38.56	2.92	0.67	49.72	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.67	0.8	3.6	0.23	5.68	168



## 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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	646.6	896.8	356.5	68	1968	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2719.9	3784.3	1505.2	285.7	8295.2	99
Białko [g]	10%	42.46	33.6	23.7	8	4.5	70	165
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.6	13.6	6.4	2.7	43.4	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.7	7.2	1	1.6	18.6	872
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.8	0	0.8	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.8	0	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	42.8	0	10.8	53.6	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.75	180.14	68.56	6.34	338.8	124
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.05	30.69	8.78	5.53	65.06	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.6	20.81	3.91	0	29.33	261
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.61
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.53
Sód [mg]	10%	1500	2091.04	315.95	434.53	51.3	2892.83	192
Potas [mg]	10%	3500	60.38	2196.45	61.05	164.7	2482.59	72
Wapń [mg]	10%	875	10.84	205.77	16.68	139.05	372.35	43
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	408.98	9.49	99.9	527.83	92
Magnez [mg]	10%	303.75	4.05	131.77	6.23	13.5	155.56	50
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.31	6.09	0.53	0.13	7.08	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	80.45	72.37	0	225.2	80
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.16	0.67	0.04	1.55	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	2.8	0.15	0.03	3.13	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.57	0.01	0.03	0.64	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.43	0.03	0.16	0.68	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	6.24	0.09	0.11	6.55	115
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	41.47	2.92	0	47.32	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.8	0.87	1.2	0.14	7.23	214

## 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	621.6	844.2	357.5	68	1891.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2605.7	3549.4	1509.5	285.7	7950.5	95
Białko [g]	10%	42.46	15.5	38.5	8.1	4.5	66.7	158
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.3	27.7	6.4	2.7	64.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	5.9	1	1.6	16.4	768
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.2	0	0.8	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.8	0	0	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	10.8	127.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	80.47	114.1	68.62	6.34	269.54	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.88	10.96	8.33	5.53	35.72	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	7.91	3.64	0	15.7	139
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.67
Sód [mg]	10%	1500	1950.49	504.64	938.89	51.3	3445.33	230
Potas [mg]	10%	3500	203.79	1016.17	72.03	164.7	1456.7	42
Wapń [mg]	10%	875	12.36	170.71	18.84	139.05	340.97	39
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	493.22	19.48	99.9	627.77	108
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	123.06	33.14	13.5	177.64	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	6.16	0.5	0.13	7.39	114
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	54.84	77.69	0	213.84	76
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.4	0.67	0.04	2.79	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.89	0	0.03	5.61	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.33	0	0.03	0.41	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.56	0.01	0.16	0.77	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.06	0.13	0.11	7.99	139
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	32.9	1.44	0	42.62	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.41	1.4	2.6	0.14	8.61	255

## 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	1007.1	571	356.5	81	2015.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	4252.8	2410.2	1505.2	340.8	8509.2	102
Białko [g]	10%	42.46	32.3	30	8	5.8	76.2	180
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.1	9.1	6.4	2.7	35.5	46
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.4	1.4	1	1.6	10.5	491
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	0.6	0	0.8	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.3	0.9	0	0	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	70.4	0	10.8	106.2	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	186.61	97.18	68.56	8.37	360.72	132
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	42.85	25.37	8.78	5.67	82.68	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	11.68	10.33	3.91	0	25.92	231
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.08
Sód [mg]	10%	1500	917.62	731.53	434.53	85.05	2168.74	145
Potas [mg]	10%	3500	892.49	2360.3	61.05	270	3583.85	102
Wapń [mg]	10%	875	404.98	65.53	16.68	229.5	716.69	81
Fosfor [mg]	10%	580	452.53	450.19	9.49	164.7	1076.93	186
Magnez [mg]	10%	303.75	90.89	131.17	6.23	22.95	251.25	83
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.28	3.74	0.53	0.13	7.7	119
Witamina A [μg]	25%	282.5	84.53	98.4	72.37	1.12	256.43	91
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.12	0.67	0.04	1.58	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.94	2.04	0.15	0.03	3.17	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.19	0.46	0.01	0.05	0.73	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	0.41	0.03	0.27	1.32	265
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.81	15.09	0.09	0.17	17.18	300
Witamina C [mg]	55%	33.75	10.21	48.84	2.92	0.67	62.66	186
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.54	2.03	1.2	0.23	5.42	160

## 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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	700	1177.3	464.5	81	2422.8	122
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2950.9	4934.5	1953.8	340.8	10180.2	122
Białko [g]	10%	42.46	24.4	44.1	14.5	5.8	88.9	210
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.1	51.9	14.7	2.7	85.5	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.3	14.7	3.9	1.6	25.6	1201
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.2	20.5	0	0.8	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	8.5	0	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	200.6	0	10.8	236.4	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.95	137.37	70.45	8.37	334.14	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.23	41.24	9.41	5.67	80.55	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.65	8.31	3.91	0	19.87	177
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.7
Sód [mg]	10%	1500	582.16	1036.13	1982.53	85.05	3685.87	246
Potas [mg]	10%	3500	825.17	1130.33	61.05	270	2286.56	66
Wapń [mg]	10%	875	412.6	211.84	16.68	229.5	870.62	99
Fosfor [mg]	10%	580	491.29	554.84	9.49	164.7	1220.33	211
Magnez [mg]	10%	303.75	107.27	106.33	6.23	22.95	242.79	80
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.76	3.78	0.53	0.13	7.22	111
Witamina A [µg]	25%	282.5	83.9	222.15	72.37	1.12	379.55	135
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.89	0.67	0.04	2.34	23
witamina E [mg]	30%	4.5	1.52	5.77	0.15	0.03	7.48	166
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.34	0.28	0.01	0.05	0.69	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	0.73	0.03	0.27	1.64	330
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.36	3.21	0.09	0.17	4.86	85
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.84	12.58	2.92	0.67	26.02	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	2.87	5.5	0.23	9.21	273

## 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	623.1	810.3	352.1	68	1853.6	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2624.6	3392.1	1486.6	285.7	7789.2	93
Białko [g]	10%	42.46	32.1	26.2	7.7	4.5	70.8	167
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	37.3	6.3	2.7	63.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	10.8	1	1.6	21.1	988
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	14.9	0	0.8	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.1	0	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	99.3	0	10.8	110.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	86.83	97.54	67.96	6.34	258.68	95
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	28.51	24.52	10.27	5.53	68.85	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.02	10.42	4.02	0	18.46	165
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.06
Sód [mg]	10%	1500	573.28	650.55	423.91	51.3	1699.05	112
Potas [mg]	10%	3500	203.21	1734.79	203.79	164.7	2306.5	67
Wapń [mg]	10%	875	6.56	142.79	12.36	139.05	300.77	34
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	368.25	15.16	99.9	498.43	86
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	115.87	7.94	13.5	143.07	47
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	4.71	0.58	0.13	5.78	89
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	48.01	81.3	0	210.61	75
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.66	0.67	0.04	2.05	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.19	0.68	0.03	4.59	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.69	0.04	0.03	0.81	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.51	0.02	0.16	0.73	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	6.3	0.68	0.11	7.78	136
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	28.8	8.27	0	45.36	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.59	1.8	1.17	0.14	4.24	125

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2026.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8530.2	102
Białko [g]	10%	42.46	76	179
Tłuszcz [g]	10%	76.97	57.8	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.8	832
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	113.6	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	311.42	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	68.74	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	22.17	197
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	56
Sód [mg]	10%	1500	2607.31	174
Potas [mg]	10%	3500	2643.17	76
Wapń [mg]	10%	875	536.51	61
Fosfor [mg]	10%	580	788	136
Magnez [mg]	10%	303.75	202.27	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.74	104
Witamina A [µg]	25%	282.5	374.34	133
Witamina D [µg]	10%	10	1.9	19
witamina E [mg]	30%	4.5	4.33	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.74	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.05	211
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.31	162
Witamina C [mg]	55%	33.75	46.74	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.51	193