

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 31.05-09.06.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-05-31
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Niedziela, 2026-05-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 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.] 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)] Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Rzodkiewka 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Koperkowa zabelana rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnio 31%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1% Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 10%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 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.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Salata 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-06-01

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 125.00g [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. Paluszki wieprzowe RW 140.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten.] 5. Pomidor 80.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Neapolitańska zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Ser topiony RW 8% [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól], Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana do zupy 18% Piątka (mleko) 4%, 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%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 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. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 4. Banan 200.00g 5. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 	<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. Kielbasa 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 sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-06-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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%] 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Ser topiony RW 100.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól] 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 40.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.] 5. 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)] 6. Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabelana RW 400.00g składniki: Woda Źródłana Aquarel (Nestle Waters Polska S.A.) 69%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 20%, Cukier 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1%, Mąka Ziemniaczana RW 1%, Cynamon mielony 0% 2. Kotlet schabowy panierowany smażony RW 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułka tarta 8%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 8%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Mizeria ze śmietaną 2016 150.00g składniki: Ogórek 80%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 14%, Kefir 2% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 2% 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. Chleb mieszaný 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. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Rzodkiewka 50.00g 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Środa, 2026-06-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjeczny (mąka pszenna) 10%</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. Kielbasa mielonka RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, białko sojowe, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczająca E407, E425, E415, stabilizator: E451i, 452i,E262, E33, przeciwutleniacz: E316,wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten. Oślonka niejadalna]</p> <p>5. Sałata 20.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Seler korzeniowy 5%, 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%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Ryż z jabłkami i śmietaną RW 450.00g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 18%, Cukier 3%, Margaryna zwyczajna RW 3% [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)], Cynamon mielony 0%</p> <p>3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [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. Salceson włoski RW 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych(35%), woda skórki wieprzowe(19,5%), serca wieprzowe(18,2%), żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy naturalne, 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. Ogórek 80.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-06-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p> <p>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.]</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. Rzodkiewka 50.00g</p>	<p>1. Zupa Pieczarkowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 27%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 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%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%</p> <p>2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 80%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sos pomidorowy RW 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 22% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%</p> <p>5. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 100.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10%</p> <p>6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 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. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 6 - Piątek, 2026-06-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao z cukrem rw 400.00g składniki: mleko 2% łaciatae 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] 2. drożdżówka z owocami 100.00g 3. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 4. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii] 5. Poledwica drobiowa RW 50.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko 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.] 6. Sałata 30.00g 7. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, 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,], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. ryba smażona RW 80.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 75%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Surówka z kapusty białej z vinegrett rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, Jabłko 14%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, musztarda 2%, kwas cytrynowy rw 0% 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. 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. Pasztetowa firmowa RW 100.00g [składniki: Wieprzowe (tłuszcz, skórki), wątroba wieprzowa(11%), woda, kasza manna (pszenica), przyprawy i ekstrakty przypraw, maltodekstryna, dekstroza, sól, emulgator E472, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-06-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 2% tłuszczu 300.00g Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Barszcz ukraiński zabieleny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 25%, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, Marchew 8%, Fasola biała nasiona suche 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 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,], Majeranek suszony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, czosnek granulowany 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Kurczak ze szpinakiem i jogurtem RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 9% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], czosnek granulowany 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza] makaron gotowany rw 200.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Woda wodociągowa 40% Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 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.] 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)] sałatka ze śledzia rw 200.00g składniki: Śledź solony (ryba) 33%, jaja gotowane iżż 21%, Papryka czerwona 13%, Cebula 13%, ogórek konserwowy 8%, Groszek konserwowy zielony RW 8% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Olej rzepakowy o obniżonej zawartościkwasu erukowego 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Salata lodowa rw 20.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-06-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. 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.]</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 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, blonnik 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.]</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>6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p>	<p>1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</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. Ziemniaki gotowane rw 250.00g 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 pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Masło ekstra (mleko) 5%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>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.]</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. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</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 (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-06-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Płatki żytnie na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki żytnie 12%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kiełbasa 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.]</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Kasza gryczana z sosem pieczarkowym RW 350.00g 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 buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3%</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 pszenno-żytni RW 125.00g [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. Paluszki wieprzowe RW 140.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten.]</p> <p>4. Ogórek 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 (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-06-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 30.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.]</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p> <p>6. Mandarynki 80.00g</p> <p>7. 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>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%, Słonina 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. klops wieprzowy pieczony RW 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z pora z jogurtem rw 150.00g składniki: Por 58%, Jabłko 14%, Marchew 14%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 1%, Musztarda kremowa RW 1% [składniki: woda, ocet spirytusowy, gorczyca (14,7%), cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], Pieprz czarny MIELONY 0%</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 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.]</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. Sałatka z makaronu, wędliny i warzyw z jogurtem RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Kiełbasa krakowska RW 12% [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.], Makaron pszenny bezglutenowy RW 12% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Kapusta pekińska 11%, Ogórki konserwowe RW 8% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają gorczycę). Produkt może zawierać seler.], Papryka czerwona 7%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Fasola biała nasiona suche 4%, Groszek konserwowy zielony RW 4% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Por 4%, Koper ogrodowy 1%, czosnek granulowany 0%, Czosnek 0%</p> <p>4. Sałata 30.00g</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 (Niedziela), 2026-05-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	567.2	630.5	312.7	68	1578.6	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2396.6	2643.1	1320.4	285.7	6646	80
Białko [g]	10%	42.46	25.2	29.9	8.2	4.5	68	159
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.5	25.5	4.4	2.7	42.3	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.4	3.7	1.1	1.6	10.9	512
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.5	0	0.8	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.8	0	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	89.6	0	10.8	100.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	97.27	74.73	63.18	6.34	241.53	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.97	18.16	8.11	5.53	44.78	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.52	9.18	6.57	0	20.28	180
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.35
Sód [mg]	10%	1500	967.51	495.98	526.15	51.3	2040.95	136
Potas [mg]	10%	3500	119.37	2049.78	36.93	164.7	2370.78	68
Wapń [mg]	10%	875	20.28	151.19	12.36	139.05	322.9	36
Fosfor [mg]	10%	580	12.91	433.84	5.71	99.9	552.37	95
Magnez [mg]	10%	303.75	6.68	160.57	4.61	13.5	185.36	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.82	6.04	0.41	0.13	7.41	114
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.53	84.52	70.42	0	230.48	82
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.53	0.67	0.04	1.92	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0	4.01	0.09	0.03	4.13	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.44	0.01	0.03	0.5	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.58	0.02	0.16	0.79	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.16	7.7	0.05	0.11	8.03	140
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.82	50.71	1.75	0	57.29	169
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.68	1.37	1.46	0.14	5.1	152

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-06-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	826.5	769.6	481.6	68	2145.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3475.1	3231.3	2022.4	285.7	9014.7	108
Białko [g]	10%	42.46	40.8	23.2	18.7	4.5	87.4	206
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.4	26.6	17.1	2.7	73.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.4	5.4	5.5	1.6	27.1	1268
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.4	6.7	1.9	0.8	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	2.6	0.3	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	26.7	162	10.8	218.3	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	107.34	115.8	66.33	6.34	295.82	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.38	52.34	8.92	5.53	86.18	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.69	13.11	6.55	0	26.36	235
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.19
Sód [mg]	10%	1500	2021.2	464.68	1021.24	51.3	3558.42	237
Potas [mg]	10%	3500	669.71	1751.3	150.6	164.7	2736.32	78
Wapń [mg]	10%	875	312.52	102.91	37.83	139.05	592.32	68
Fosfor [mg]	10%	580	372.25	325.2	108.4	99.9	905.77	156
Magnez [mg]	10%	303.75	82.43	146.95	13.34	13.5	256.22	83
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.21	4	1.35	0.13	7.71	119
Witamina A [µg]	25%	282.5	83.25	856.5	174.3	0	1114.05	394
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.31	1.44	0.04	2.51	24
witamina E [mg]	30%	4.5	1.31	2.52	0.34	0.03	4.21	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.26	0.58	0.04	0.03	0.93	186
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.45	0.46	0.25	0.16	1.34	268
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.19	6.75	0.15	0.11	8.22	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.45	34.07	2.88	0	46.4	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.61	1.29	2.83	0.14	8.89	264

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-06-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	721.1	617.6	316.6	81	1736.5	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3031.2	2598.1	1336.6	340.8	7306.9	87
Białko [g]	10%	42.46	29.4	22.1	8.3	5.8	65.7	155
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.8	19.7	4.4	2.7	50.7	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.1	5.9	1.1	1.6	17.9	838
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.1	0	0.8	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3	0	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	78.1	0	10.8	88.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	101.23	90.17	64.37	8.37	264.15	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	50.1	32.18	8.65	5.67	96.6	177
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.02	4.6	7.32	0	19.95	177
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.21
Sód [mg]	10%	1500	1760.2	206.86	530.02	85.05	2582.14	172
Potas [mg]	10%	3500	226.61	1445.29	106.95	270	2048.85	58
Wapń [mg]	10%	875	14.48	364.61	18.93	229.5	627.53	72
Fosfor [mg]	10%	580	29.52	338.74	8.59	164.7	541.56	92
Magnez [mg]	10%	303.75	10.44	146.95	5.33	22.95	185.67	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.57	2.66	0.58	0.13	3.95	61
Witamina A [µg]	25%	282.5	162.69	76.87	75.22	1.12	315.91	112
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.5	0.67	0.04	1.89	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.72	1.95	0	0.03	3.7	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.79	0.01	0.05	0.88	178
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.33	0	0.27	0.7	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.12	7.77	0.11	0.17	9.19	160
Witamina C [mg]	55%	33.75	57.11	20.5	4.63	0.67	82.93	246
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.88	0.57	1.47	0.23	6.45	190

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-06-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	737.4	908.6	290	68	2004.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3100.6	3832.1	1224.3	285.7	8442.9	101
Białko [g]	10%	42.46	28.2	16.8	7.5	4.5	57.1	136
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.9	18.7	4.2	2.7	50.7	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.7	9.7	1.1	1.6	21.2	991
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	4.4	0	0.8	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	1.1	0	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	41.2	0	10.8	71.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	102.2	174.24	58.27	6.34	341.07	124
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.79	38.29	8.77	5.53	71.4	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.37	12.37	5.86	0	22.61	201
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.51
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	1500	1811.41	204.49	471.79	51.3	2539	169
Potas [mg]	10%	3500	407.27	1333.11	90.75	164.7	1995.84	58
Wapń [mg]	10%	875	307.12	149.21	16.68	139.05	612.07	70
Fosfor [mg]	10%	580	239.77	357.27	16.6	99.9	713.55	123
Magnez [mg]	10%	303.75	38.87	79.52	7.94	13.5	139.83	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.94	3.26	0.36	0.13	4.7	72
Witamina A [µg]	25%	282.5	71.47	107.12	72.3	0	250.89	89
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.65	0.67	0.04	2.09	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.27	1.71	0.08	0.03	2.11	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.3	0.01	0.03	0.48	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.42	0.3	0.02	0.16	0.91	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.51	3.74	0.13	0.11	4.5	78
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.38	31.13	2.88	0	36.4	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.03	0.56	1.31	0.14	6.34	188

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-06-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	478.9	922.2	492.8	81	1975.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2021.2	3857.9	2073.6	340.8	8293.7	100
Białko [g]	10%	42.46	25.4	26.3	26.8	5.8	84.3	199
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.6	45.1	13.8	2.7	71.3	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.9	7.8	4.6	1.6	19	890
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	21.3	0	0.8	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.7	0.2	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.2	0	10.8	73	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.09	107.81	69.04	8.37	260.32	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.58	25.29	11.78	5.67	53.33	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.83	10.29	7.63	0	22.76	202
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.88
Sód [mg]	10%	1500	998.98	236.55	2075.23	85.05	3395.82	227
Potas [mg]	10%	3500	117.83	2041.19	184.35	270	2613.38	74
Wapń [mg]	10%	875	23.21	77.3	15.24	229.5	345.26	40
Fosfor [mg]	10%	580	10.9	424.24	22.36	164.7	622.21	107
Magnez [mg]	10%	303.75	6.47	115.86	10.1	22.95	155.39	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.64	4.42	0.65	0.13	5.85	90
Witamina A [µg]	25%	282.5	76.76	187.36	153.89	1.12	419.15	147
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.37	0.67	0.04	2.76	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	5.37	1.62	0.03	7.08	157
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.66	0.02	0.05	0.76	152
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.7	0.08	0.27	1.06	213
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	8.83	1.09	0.17	10.22	178
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.55	32.01	51.84	0.67	90.09	267
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.77	0.65	5.76	0.23	8.48	252

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-06-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	722.1	630.9	609.9	68	2031	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3046.4	2650	2550.6	285.7	8532.9	102
Białko [g]	10%	42.46	29.7	23.7	21.2	4.5	79.3	187
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.1	20.5	30.5	2.7	70.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.1	1.9	10.4	1.6	21.1	989
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	7.4	0	0.8	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	4.3	0	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	21.6	0	10.8	194.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.44	93.55	65.74	6.34	279.09	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	44.14	19.47	7.84	5.53	76.99	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.52	11.52	6.55	0	20.6	182
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.02
Sód [mg]	10%	1500	589.61	724.65	1053.91	51.3	2419.48	160
Potas [mg]	10%	3500	96.55	2018.16	72.03	164.7	2351.45	68
Wapń [mg]	10%	875	33.54	137	18.84	139.05	328.44	38
Fosfor [mg]	10%	580	97.48	302.03	19.48	99.9	518.91	89
Magnez [mg]	10%	303.75	9.98	120.98	33.14	13.5	177.61	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.4	3.38	0.5	0.13	5.43	84
Witamina A [µg]	25%	282.5	104.92	122.45	77.69	0	305.07	108
Witamina D [µg]	10%	10	0.76	0.1	0.67	0.04	1.58	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	4.65	0	0.03	5.03	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.39	0	0.03	0.46	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.32	0.01	0.16	0.76	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.08	5.42	0.13	0.11	5.75	99
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.75	65.31	1.44	0	68.5	203
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.63	2.01	2.92	0.14	6.04	180

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-06-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	835.7	974	578	81	2468.9	124
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3510.8	4114.8	2422.5	340.8	10389.1	124
Białko [g]	10%	42.46	35.3	49	25	5.8	115.2	271
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30.7	13.7	24.3	2.7	71.5	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.2	3.4	4.4	1.6	26.7	1249
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	1.4	10.6	0.8	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.3	3.8	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	58.5	147.7	10.8	238.6	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	107.27	171.41	68.63	8.37	355.69	130
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	28.55	27.67	11.19	5.67	73.09	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.73	15.72	7.79	0	29.25	260
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.82
Sód [mg]	10%	1500	960.39	323.7	4241.2	85.05	5610.35	375
Potas [mg]	10%	3500	574.02	1954.77	293.59	270	3092.39	88
Wapń [mg]	10%	875	906.75	235.86	70.2	229.5	1442.32	165
Fosfor [mg]	10%	580	248.67	585.63	279.67	164.7	1278.67	220
Magnez [mg]	10%	303.75	37.8	193.36	35.22	22.95	289.33	96
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.91	8.62	1.93	0.13	11.61	179
Witamina A [μg]	25%	282.5	80.41	65.07	97.57	1.12	244.19	86
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.01	6.7	0.04	7.49	74
witamina E [mg]	30%	4.5	0.66	2.6	3.37	0.03	6.67	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.62	0.05	0.05	0.86	172
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.47	0.54	0.36	0.27	1.66	333
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.52	14.52	2.14	0.17	17.36	302
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.74	39.04	18.04	0.67	65.51	194
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.66	0.89	11.78	0.23	14.02	415

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-06-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	576.2	708.8	427.9	68	1781.1	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2424	2981.8	1803.2	285.7	7495	90
Białko [g]	10%	42.46	20.4	37.3	23.1	4.5	85.5	201
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.8	20.8	9.6	2.7	51	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.4	7.6	4.9	1.6	19.6	918
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	7.1	0	0.8	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.7	0.1	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	131.8	0	10.8	304.6	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	86	98	65.44	6.34	255.8	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.12	17.38	13.88	5.53	47.93	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.21	9.93	6.71	0	21.87	194
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.44
Sód [mg]	10%	1500	1706.68	523.18	574.12	51.3	2855.29	190
Potas [mg]	10%	3500	244.2	1947.93	215.13	164.7	2571.96	74
Wapń [mg]	10%	875	36.39	139.46	16.73	139.05	331.64	38
Fosfor [mg]	10%	580	114.16	524.37	17.5	99.9	755.94	130
Magnez [mg]	10%	303.75	15.5	132.18	9.11	13.5	170.29	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.64	4.76	0.64	0.13	7.18	110
Witamina A [µg]	25%	282.5	255.89	51.46	82.83	0	390.2	138
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	1.11	0.67	0.04	3.27	32
witamina E [mg]	30%	4.5	1.87	1.42	0.73	0.03	4.07	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.44	0.04	0.03	0.57	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.31	0.56	0.03	0.16	1.07	214
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.11	9.45	0.69	0.11	11.38	197
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	30.88	9.2	0	91.92	272
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.74	1.45	1.59	0.14	7.13	212

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-06-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	729.2	916.7	571.1	68	2285.1	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3065.8	3842	2400.3	285.7	9594	115
Białko [g]	10%	42.46	27.2	27.3	28.4	4.5	87.5	206
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.3	37.2	20.1	2.7	83.4	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9	6.4	11.2	1.6	28.3	1323
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	9.6	0	0.8	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	6	0	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	11.5	0	10.8	41.4	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.61	125.85	70.87	6.34	309.68	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.07	14.9	8.48	5.53	50	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.15	15.5	3.51	0	27.17	242
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.37
Sód [mg]	10%	1500	1863.58	552.36	1908.19	51.3	4375.44	291
Potas [mg]	10%	3500	576.45	1938.5	90.75	164.7	2770.41	79
Wapń [mg]	10%	875	313.62	149.8	16.68	139.05	619.17	71
Fosfor [mg]	10%	580	309.38	862.44	16.6	99.9	1288.32	222
Magnez [mg]	10%	303.75	61.84	317.15	7.94	13.5	400.43	131
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.67	7.79	0.36	0.13	9.97	154
Witamina A [μg]	25%	282.5	77.21	40.03	72.3	0	189.54	67
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	3.42	0.67	0.04	4.85	48
witamina E [mg]	30%	4.5	0.33	3.43	0.08	0.03	3.88	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	0.69	0.01	0.03	0.85	172
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	1.16	0.02	0.16	1.77	355
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.46	11.28	0.13	0.11	11.99	208
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.82	21.68	2.88	0	30.38	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.17	1.53	5.3	0.14	10.93	324

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-06-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	799.1	725.7	517.6	81	2123.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3354.8	3035.1	2181.1	340.8	8912	107
Białko [g]	10%	42.46	36.2	23	17.9	5.8	82.9	195
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30.8	34.3	11	2.7	78.9	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.4	8.2	3.6	1.6	30.9	1448
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	14.4	0	0.8	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.6	0.2	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	70.1	0	10.8	80.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	97.14	87.47	91.63	8.37	284.62	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	39.56	18	11.63	5.67	74.88	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.02	12.76	10.11	0	28.9	257
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.01
Sód [mg]	10%	1500	955.42	625.5	887.75	85.05	2553.73	171
Potas [mg]	10%	3500	371.42	2093.66	272.27	270	3007.36	87
Wapń [mg]	10%	875	607.94	139.88	47.25	229.5	1024.59	116
Fosfor [mg]	10%	580	33.48	365.88	72.67	164.7	636.74	110
Magnez [mg]	10%	303.75	19.89	110.88	29.21	22.95	182.93	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.68	4.57	1.45	0.13	6.84	105
Witamina A [µg]	25%	282.5	106.37	52.8	97.61	1.12	257.92	92
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.53	0.67	0.04	1.92	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.86	2.5	0.56	0.03	3.96	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	0.69	0.09	0.05	0.96	193
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.48	0.08	0.27	0.88	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.84	6.59	0.76	0.17	8.38	146
Witamina C [mg]	55%	33.75	23.32	40.45	18.07	0.67	82.52	245
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.65	1.73	2.46	0.23	6.38	189

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2013	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8462.7	101
Białko [g]	10%	42.46	81.3	192
Tłuszcz [g]	10%	76.97	64.5	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22.3	1043
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141.2	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	288.78	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	67.52	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	23.98	213
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1500	3193.06	213
Potas [mg]	10%	3500	2555.87	73
Wapń [mg]	10%	875	624.62	71
Fosfor [mg]	10%	580	781.4	134
Magnez [mg]	10%	303.75	214.31	71
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.06	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	371.74	132
Witamina D [µg]	10%	10	3.03	30
witamina E [mg]	30%	4.5	4.48	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.72	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.09	219
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.5	165
Witamina C [mg]	55%	33.75	65.19	193
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.98	237