
Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Rzodkiewka 50.00g Kiełbasa szynkowa RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Koperkowa zabielenia 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 mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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 120.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Salata 30.00g Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-06-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]</p> <p>6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p>	<p>1. Zupa Makaronowa z makaronem razowym rw 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, makaron pełnoziarnisty bezjajeczny rw 6% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 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 ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>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%, Bazyliia suszona 0%</p> <p>3. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p> <p>4. Banan 200.00g</p> <p>5. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kielbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Ogórek 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-06-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>3. Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>6. Polędwica 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.]</p>	<p>1. Zupa Brokułowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, 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%, Ziele angielskie CaŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Mizeria ze śmietaną 2016 150.00g składniki: Ogórek 80%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 14%, Kefir 2% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. 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. Polędwica drobiowa RW 120.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 4 - Środa, 2026-06-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 120.00g [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 granulowany, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.]</p> <p>4. Sałata 20.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p> <p>6. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa zabielenia 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 brązowy gotowany RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż brązowy 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 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>5. Surówka z papryki 2016 150.00g składniki: Papryka czerwona 41%, Ogórek 20%, Pomidor 20%, Cebula 8%, Olej słonecznikowy 7%, Cukier 2%, Pietruszka liście 2%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Salceson drobiowy rw 150.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</p> <p>4. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>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 mlekoop 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>6. Szynga 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 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>7. Jabłko 200.00g</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 100.00g 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. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 150.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10%</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kielbasa rolada schabowa RW 120.00g [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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] Salata 30.00g Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Brokułowa zabelana 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% Ryż brązowy gotowany RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż brązowy 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 67%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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% Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] Kiełbasa szynkowa RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] Ogórek kwaszony 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-06-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem.], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0% 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 pełnoziarnisty bezglutenowy rw 200.00g [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda] Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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 zawartości kwasu erukowego 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Salata lodowa rw 20.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Rosół z makaronem pełnoziarnistym rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Kurczak tuszka 10%, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy 10% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Cebula 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem.], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 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% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (mleko) 6% 5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 6. Banan 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. 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% 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-06-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa krakowska RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>6. Ser topiony RW 50.00g [składniki: ser (z mleka) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól]</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 pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Kasza gryczana gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. 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>5. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyunka prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. Ogórek 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. 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 120.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Mandarynki 80.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kielbasa szynkowa RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.]</p> <p>4. Sałata 30.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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	639.7	581.5	467.5	68	1756.8	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2688.9	2435.2	1962.9	285.7	7372.8	88
Białko [g]	10%	42.46	28	29.7	20.8	4.5	83.2	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.3	25.5	16.3	2.7	63.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.3	3.7	9.3	1.6	22	1030
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.5	0	0.8	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	4.8	0	0	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	89.6	0	10.8	100.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	94.27	62.86	62.88	6.34	226.36	82
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.11	6.29	1.75	5.53	37.7	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	11.61	9.18	7.26	0	28.05	250
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.85
Sód [mg]	10%	1500	1264.29	495.97	850.02	51.3	2661.6	177
Potas [mg]	10%	3500	347.89	2049.59	36.67	164.7	2598.86	75
Wapń [mg]	10%	875	26.18	151.7	372.41	139.05	689.35	79
Fosfor [mg]	10%	580	24.78	433.84	5.7	99.9	564.24	97
Magnez [mg]	10%	303.75	10.77	160.8	4.65	13.5	189.73	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.12	6.07	0.41	0.13	7.74	118
Witamina A [µg]	25%	282.5	89.02	84.52	70.42	0	243.97	87
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.53	0.67	0.04	1.92	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.01	0.09	0.03	4.82	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.44	0.01	0.03	0.55	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.05	0.58	0.02	0.16	0.82	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.4	7.7	0.05	0.11	8.27	144
Witamina C [mg]	55%	33.75	12.91	50.71	1.75	0	65.38	193
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.51	1.37	2.36	0.14	6.65	198

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	580.9	833.7	584.4	68	2067.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2440.3	3509.5	2448.2	285.7	8683.8	104
Białko [g]	10%	42.46	35.6	25.3	24.3	4.5	89.8	212
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.9	20.7	25.6	2.7	69	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	4.2	8.5	1.6	22.5	1052
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	6.7	1.9	0.8	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	2.7	0.3	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	26.7	162	10.8	361.5	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.79	144.38	67.6	6.34	287.13	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.44	41.58	2.56	5.53	54.12	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.94	16.05	7.24	0	31.24	278
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.79
Sód [mg]	10%	1500	2506.72	238.87	1507.11	51.3	4304.01	286
Potas [mg]	10%	3500	263.09	2363.53	150.34	164.7	2941.68	85
Wapń [mg]	10%	875	33.48	108.47	37.88	139.05	318.9	36
Fosfor [mg]	10%	580	106.93	402.51	108.39	99.9	717.75	123
Magnez [mg]	10%	303.75	13.35	177.88	13.38	13.5	218.12	71
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.57	4.64	1.36	0.13	7.71	118
Witamina A [µg]	25%	282.5	183.3	872.93	174.3	0	1230.53	436
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.31	1.44	0.04	3.23	31
witamina E [mg]	30%	4.5	0.93	2.58	0.34	0.03	3.89	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.69	0.04	0.03	0.83	168
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.52	0.25	0.16	1.21	242
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	8.63	0.15	0.11	9.61	167
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	43.93	2.88	0	55.09	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.96	0.66	4.18	0.14	10.76	320

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	699.1	567.2	319.3	81	1666.7	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2926.1	2384.6	1347.2	340.8	6999	84
Białko [g]	10%	42.46	37.7	31	9.2	5.8	83.8	198
Tłuszcz [g]	10%	76.97	33	17	4.6	2.7	57.4	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.7	4.6	1.2	1.6	28.2	1321
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.2	0	0.8	6.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1	0	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.8	0	10.8	79.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.85	76.92	64.08	8.37	216.23	78
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.79	6.3	2.29	5.67	19.06	35
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.32	9.22	8.01	0	25.56	227
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.86
Sód [mg]	10%	1500	1229.1	652.32	583.89	85.05	2550.38	170
Potas [mg]	10%	3500	184.09	2386.31	106.69	270	2947.11	84
Wapń [mg]	10%	875	879.29	119.51	18.98	229.5	1247.3	142
Fosfor [mg]	10%	580	22.35	483.16	8.58	164.7	678.81	116
Magnez [mg]	10%	303.75	10.14	139.63	5.37	22.95	178.1	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	3.98	0.58	0.13	5.36	82
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	125.98	75.22	1.12	356.23	126
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.54	0.67	0.04	1.94	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	1.08	0	0.03	2.74	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.14	0.01	0.05	1.23	247
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.46	0	0.27	0.83	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	11.73	0.11	0.17	13.11	228
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	49.97	4.63	0.67	107.12	318
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.41	1.81	1.62	0.23	6.37	188

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	664.4	809.8	596.7	68	2139	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2786.2	3388.1	2499.7	285.7	8959.9	108
Białko [g]	10%	42.46	42.4	23.9	25.4	4.5	96.3	227
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.2	37.5	26.2	2.7	93.7	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.4	8.7	8.6	1.6	32.4	1514
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	15.4	0	0.8	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.4	0	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	10.8	87.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.09	100.73	68.23	6.34	241.41	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.6	8.32	3.24	5.53	19.7	36
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.33	13.23	7.24	0	27.81	247
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	38.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	41.18
Sód [mg]	10%	1500	2708.23	238.89	1713.66	51.3	4712.09	314
Potas [mg]	10%	3500	24.32	1508.27	90.49	164.7	1787.79	52
Wapń [mg]	10%	875	370.17	108.38	16.73	139.05	634.34	72
Fosfor [mg]	10%	580	3.79	437.37	16.59	99.9	557.66	96
Magnez [mg]	10%	303.75	3.81	146.34	7.98	13.5	171.63	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.35	4.3	0.37	0.13	5.16	79
Witamina A [μg]	25%	282.5	69.44	329.16	72.3	0	470.91	168
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.81	0.67	0.04	2.2	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	7.84	0.08	0.03	8.03	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.84	0.01	0.03	0.89	180
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.47	0.02	0.16	0.68	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	8.24	0.13	0.11	8.52	148
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	69.09	2.88	0	73.14	217
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.52	0.66	4.76	0.14	11.78	350

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	538	750.5	527.8	81	1897.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2267.3	3138.7	2219.1	340.8	7966.1	96
Białko [g]	10%	42.46	25.1	26.3	31.3	5.8	88.6	209
Tłuszcz [g]	10%	76.97	10.6	36.7	15.8	2.7	65.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	8.2	5.3	1.6	20.3	951
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	16.9	0	0.8	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.9	0.2	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	77.7	0	10.8	88.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	91.3	83.97	69.12	8.37	252.77	92
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.06	10.46	5.55	5.67	45.75	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	11.92	10.55	8.32	0	30.8	274
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.72
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.99
Sód [mg]	10%	1500	667.75	278.66	2438.7	85.05	3470.17	233
Potas [mg]	10%	3500	358.94	2123.15	184.09	270	2936.2	84
Wapń [mg]	10%	875	30.47	85.18	15.29	229.5	360.45	41
Fosfor [mg]	10%	580	27.1	450.94	22.35	164.7	665.11	115
Magnez [mg]	10%	303.75	11.91	121.78	10.14	22.95	166.78	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.18	4.71	0.65	0.13	6.69	103
Witamina A [µg]	25%	282.5	90.56	255.49	153.89	1.12	501.08	176
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.49	0.67	0.04	2.88	29
witamina E [mg]	30%	4.5	0.74	2.83	1.62	0.03	5.23	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.74	0.02	0.05	0.89	179
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.05	0.77	0.08	0.27	1.18	237
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.41	9.21	1.08	0.17	10.89	189
Witamina C [mg]	55%	33.75	13.83	34.65	51.84	0.67	101	300
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.85	0.77	6.77	0.23	8.67	257

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	530.4	726	577.7	68	1902.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2231.2	3046.5	2420	285.7	7983.6	96
Białko [g]	10%	42.46	21.1	26.6	16.9	4.5	69.2	164
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14	25.6	25.5	2.7	67.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.9	3.1	8	1.6	16.8	787
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.9	9.4	0	0.8	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.9	5.7	0	0	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	324	27	0	10.8	361.8	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	85.2	104.37	73.72	6.34	269.64	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.21	11.94	2.02	5.53	38.71	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	10.86	14.25	7.24	0	32.36	288
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.9
Sód [mg]	10%	1500	710.52	815.8	2597.1	51.3	4174.74	277
Potas [mg]	10%	3500	397.57	1379.36	71.77	164.7	2013.42	57
Wapń [mg]	10%	875	61.91	152.57	18.89	139.05	372.44	42
Fosfor [mg]	10%	580	205.5	354.4	19.47	99.9	679.28	116
Magnez [mg]	10%	303.75	20.85	146.32	33.18	13.5	213.86	70
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.93	3.42	0.51	0.13	7.01	108
Witamina A [µg]	25%	282.5	288.22	87.85	77.69	0	453.77	161
Witamina D [µg]	10%	10	2.2	0.34	0.67	0.04	3.26	32
witamina E [mg]	30%	4.5	1.28	5.43	0	0.03	6.75	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	0.5	0	0.03	0.66	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.52	0.28	0.01	0.16	0.99	199
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.39	5.57	0.13	0.11	6.22	108
Witamina C [mg]	55%	33.75	10.03	52.71	1.44	0	64.18	190
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.97	2.26	7.21	0.14	10.43	309

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	743	925.3	580.7	81	2330.1	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3111.6	3906.1	2433.1	340.8	9791.8	118
Białko [g]	10%	42.46	37.3	51.1	25.8	5.8	120.2	284
Tłuszcz [g]	10%	76.97	33.2	13.7	24.5	2.7	74.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.7	3.2	4.5	1.6	30	1406
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.3	10.6	0.8	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	0.8	3.8	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	50.9	147.7	10.8	209.5	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.43	158.63	68.33	8.37	313.77	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.58	20.31	4.83	5.67	45.39	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	9.58	19.03	8.48	0	37.1	329
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	22.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.42
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.4
Sód [mg]	10%	1500	1229.64	368.95	4295.07	85.05	5978.72	399
Potas [mg]	10%	3500	181.39	1069.16	293.34	270	1813.9	52
Wapń [mg]	10%	875	875.33	147.71	70.25	229.5	1322.81	151
Fosfor [mg]	10%	580	12.18	295.51	279.66	164.7	752.07	129
Magnez [mg]	10%	303.75	6.27	102.71	35.26	22.95	167.21	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.63	5.15	1.93	0.13	7.86	121
Witamina A [μg]	25%	282.5	77.84	47.97	97.57	1.12	224.52	80
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	6.7	0.04	7.42	74
witamina E [mg]	30%	4.5	0.51	1.94	3.37	0.03	5.86	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.22	0.05	0.05	0.37	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.36	0.36	0.27	1.04	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.21	11.69	2.13	0.17	14.23	247
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.2	28.78	18.04	0.67	53.71	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.41	1.02	11.93	0.23	14.94	442

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	612.3	818.4	401.9	68	1900.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2565.1	3443.2	1692.6	285.7	7986.8	95
Białko [g]	10%	42.46	21.5	39	23.1	4.5	88.3	208
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.6	22.5	9.6	2.7	61.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	8.6	4.9	1.6	23.4	1097
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	7.3	0	0.8	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.4	0.1	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	135.2	0	10.8	308	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.67	122.01	58.94	6.34	262.97	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.24	43.95	7.38	5.53	62.12	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.32	14.21	6.71	0	29.25	260
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.88
Sód [mg]	10%	1500	1904.55	424.06	573.99	51.3	2953.91	196
Potas [mg]	10%	3500	243.94	2603.47	214.87	164.7	3226.99	92
Wapń [mg]	10%	875	36.44	144.23	16.78	139.05	336.52	38
Fosfor [mg]	10%	580	114.15	516.18	17.49	99.9	747.73	129
Magnez [mg]	10%	303.75	15.54	181.5	9.15	13.5	219.7	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.64	4.93	0.64	0.13	7.36	113
Witamina A [µg]	25%	282.5	255.89	65.57	82.83	0	404.3	143
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	1.13	0.67	0.04	3.28	32
witamina E [mg]	30%	4.5	1.87	1.71	0.73	0.03	4.36	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.45	0.04	0.03	0.58	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.31	0.71	0.03	0.16	1.22	243
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.11	9.92	0.69	0.11	11.85	206
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	39.34	9.2	0	100.38	298
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.29	1.17	1.59	0.14	7.38	219

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	648.1	674.7	509.6	68	1900.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2710.9	2838	2143.2	285.7	7978	96
Białko [g]	10%	42.46	25.5	37	29.8	4.5	96.9	228
Tłuszcz [g]	10%	76.97	31.4	19.7	15.4	2.7	69.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.6	2.4	6.7	1.6	21.3	999
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	1	0	0.8	1.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.3	0	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.2	0	10.8	63	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.47	92.25	66.45	6.34	235.52	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.18	13.23	3.32	5.53	31.27	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	9.22	10.25	7.24	0	26.72	237
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	22.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.73
Sód [mg]	10%	1500	2016.69	587.17	2437.26	51.3	5092.44	338
Potas [mg]	10%	3500	106.69	1658.35	90.49	164.7	2020.24	58
Wapń [mg]	10%	875	18.98	107.95	16.73	139.05	282.73	32
Fosfor [mg]	10%	580	8.58	664.21	16.59	99.9	789.29	136
Magnez [mg]	10%	303.75	5.37	261.21	7.98	13.5	288.07	95
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.87	0.37	0.13	6.96	107
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.22	51.5	72.3	0	199.02	71
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.18	0.67	0.04	1.57	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0	0.83	0.08	0.03	0.96	22
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.57	0.01	0.03	0.63	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.35	0.02	0.16	0.55	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	14.15	0.13	0.11	14.5	252
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	17.49	2.88	0	25.01	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.6	1.63	6.77	0.14	12.73	377

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	722.5	699.7	573.8	81	2077.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3025.2	2924.4	2403.4	340.8	8694	105
Białko [g]	10%	42.46	37.9	23	16.6	5.8	83.3	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	32.9	34.3	25.4	2.7	95.5	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.7	8.2	8	1.6	38.6	1806
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	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	70.1	0	10.8	80.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	73.11	80.96	73.14	8.37	235.59	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.12	11.5	2.29	5.67	29.59	54
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	9.11	12.76	7.26	0	29.14	259
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	38.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	42.59
Sód [mg]	10%	1500	1233.42	625.37	2092.02	85.05	4035.87	269
Potas [mg]	10%	3500	339.61	2093.4	36.67	270	2739.7	79
Wapń [mg]	10%	875	898.01	139.94	12.41	229.5	1279.88	146
Fosfor [mg]	10%	580	28.11	365.87	5.7	164.7	564.39	97
Magnez [mg]	10%	303.75	20.22	110.92	4.65	22.95	158.75	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.8	4.57	0.41	0.13	5.93	90
Witamina A [µg]	25%	282.5	99.78	52.8	70.42	1.12	224.13	79
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.53	0.67	0.04	1.92	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.79	2.5	0.09	0.03	3.42	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.1	0.69	0.01	0.05	0.87	175
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.48	0.02	0.27	0.82	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.81	6.59	0.05	0.17	7.64	133
Witamina C [mg]	55%	33.75	19.36	40.45	1.75	0.67	62.25	184
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.42	1.73	5.81	0.23	10.08	298

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1963.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8241.6	99
Białko [g]	10%	42.46	90	212
Tłuszcz [g]	10%	76.97	71.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	25.6	1196
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	174	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	254.14	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	38.34	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	29.8	265
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	47
Sód [mg]	10%	1500	3993.39	266
Potas [mg]	10%	3500	2502.59	72
Wapń [mg]	10%	875	684.47	78
Fosfor [mg]	10%	580	671.63	115
Magnez [mg]	10%	303.75	197.19	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.78	104
Witamina A [µg]	25%	282.5	430.85	153
Witamina D [µg]	10%	10	2.96	29
witamina E [mg]	30%	4.5	4.61	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.75	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.93	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.49	182
Witamina C [mg]	55%	33.75	70.73	210
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.98	296