

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna 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
1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. 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] 5. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g 6. Pomidor 80.00g	1. Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3% 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%	1. 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.] 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. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Sałata 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. 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. 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.] 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 160.00g [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 Makaronowa diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 6%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Leczo 2016 250.00g składniki: Cukinia 30%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 20%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0% 3. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 4. Banan 200.00g 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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.] 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. Jaja gotowane IŻŻ 55.00g 5. Ogórek kwaszony 80.00g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - 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. 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.] 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. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g 5. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 6. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Mieszanina owocowa mrożona 38%, Cukier 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1%, Mąka Ziemniaczana RW 1%, Cynamon mielony 0% 2. sos potrawkowy rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Marchew 17%, Seler korzeniowy 7%, Por 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7%, Sól biała 1% 3. 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 muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% 4. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 5. Surówka z selera i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 61%, Jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 3% 6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 7. Bułka pszenna wrocławska RW 60.00g [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. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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. Sałata 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. Kefir 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 bezjajeczny (mąka pszenna) 10%</p> <p>2. 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>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 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 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 jogurtem RW 400.00g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 18%, Cukier 6%, Margaryna zwyczajna RW 1% [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 z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<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. Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-06-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% ściągane 97%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. 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.] 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. Twaróg z jogurtem RW 125.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Krem zielonego groszku zabieleny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 30%, Groszek konserwowy zielony RW 13% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Marchew 8%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Masło ekstra (mleko) 1%, 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% 2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 80%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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% 5. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% 6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 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.] 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. Szynka z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.] 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: 6 - Piątek, 2026-06-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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%] 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.] 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)] drożdżówka z owocami 100.00g Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 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.] Salata 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% kotlet z ryby duszony rw 80.00g 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.] Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 100.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.] Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [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)] Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.] Ogórek kwaszony 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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)] Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g Jabłko 200.00g 	<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 pasteryzowane, 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 szpiankiem RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, 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"> 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)] Półdewica 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 lodowa rw 30.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-06-07

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% 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.] 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)] Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 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.] Salata 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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% Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% fasolka gotowana z masłem i bułką tart. rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 85%, Bułka tarta RW 10% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Masło ekstra (mleko) 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"> 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)] Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Pomidor 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

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. 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. 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. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (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 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. Gulasz drobiowy diety RW 200.00g składniki: kurczak w jarzynach gotowany iżż 36%, Marchew 32%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>3. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 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. Paluszki wieprzowe RW 160.00g [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 kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-06-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciatae 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>3. 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. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p> <p>6. Mandarynki 100.00g</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g 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. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 80.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 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. Kielbasa 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.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (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	572.8	804	356.5	68	1801.4	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2417.8	3373.9	1505.2	285.7	7582.8	91
Białko [g]	10%	42.46	23.1	38	8	4.5	73.7	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.7	29.4	6.4	2.7	50.2	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	7.5	1	1.6	14.4	674
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.9	0	0.8	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.1	0	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	128.5	0	10.8	139.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	95.81	103.44	68.56	6.34	274.17	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	15.02	21.24	8.78	5.53	50.58	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	13.21	3.91	0	21.27	189
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.42
Sód [mg]	10%	1500	487.18	368.31	434.53	51.3	1341.33	89
Potas [mg]	10%	3500	216.21	2714.95	61.05	164.7	3156.91	91
Wapń [mg]	10%	875	13.71	203.25	16.68	139.05	372.7	43
Fosfor [mg]	10%	580	19.48	596.73	9.49	99.9	725.61	125
Magnez [mg]	10%	303.75	9.29	195.02	6.23	13.5	224.04	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.82	7.53	0.53	0.13	9.03	139
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.61	722.03	72.37	0	876.02	311
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.75	0.67	0.04	2.14	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.78	0.15	0.03	5.64	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.58	0.01	0.03	0.68	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.74	0.03	0.16	0.99	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.73	10.02	0.09	0.11	10.96	191
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.46	64.52	2.92	0	75.92	225
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.35	1.02	1.2	0.14	3.35	99

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	859.8	879	489.7	68	2296.6	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3611.3	3702.7	2056.9	285.7	9656.8	115
Białko [g]	10%	42.46	41.4	24.9	17.1	4.5	88.1	208
Tłuszcz [g]	10%	76.97	31.6	20.6	18.2	2.7	73.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	15.7	4.2	5.1	1.6	26.7	1250
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.4	6.8	1.6	0.8	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	2.9	0.3	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	26.7	139.5	10.8	195.9	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	105.63	155.8	65.94	6.34	333.73	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.16	49.54	8.19	5.53	83.44	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.58	14.97	3.39	0	24.95	222
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.22
Sód [mg]	10%	1500	1726.9	236.62	1397.67	51.3	3412.49	227
Potas [mg]	10%	3500	669.71	2386.35	124.99	164.7	3345.76	96
Wapń [mg]	10%	875	312.52	110.81	37.65	139.05	600.04	69
Fosfor [mg]	10%	580	372.25	423.75	100.16	99.9	996.08	171
Magnez [mg]	10%	303.75	82.43	182.11	38.09	13.5	316.14	104
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.21	4.89	1.4	0.13	8.64	133
Witamina A [µg]	25%	282.5	83.25	872.48	77.69	0	1033.43	366
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.31	1.34	0.04	2.42	23
witamina E [mg]	30%	4.5	1.31	2.64	0.2	0.03	4.18	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.26	0.72	0.02	0.03	1.04	210
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.45	0.53	0.21	0.16	1.37	275
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.19	8.83	0.16	0.11	10.3	180
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.45	43.66	1.44	0	54.55	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.79	0.65	3.88	0.14	8.53	254

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	847.7	878.1	389.7	68	2183.6	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3556.5	3692	1645.6	285.7	9180	110
Białko [g]	10%	42.46	40.4	30.7	8.8	4.5	84.6	199
Tłuszcz [g]	10%	76.97	35.3	25.3	6.8	2.7	70.2	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.6	6.7	1	1.6	30	1405
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.5	0	0.8	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.9	0	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.3	0	10.8	79.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	94.05	140.09	75.31	6.34	315.8	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	37.62	56.87	8.98	5.53	109.01	199
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.18	16.67	4.27	0	25.13	223
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.96
Sód [mg]	10%	1500	1052.26	1122.46	478.27	51.3	2704.31	180
Potas [mg]	10%	3500	225.89	1897	61.05	164.7	2348.64	67
Wapń [mg]	10%	875	731.24	129.42	16.68	139.05	1016.4	117
Fosfor [mg]	10%	580	19.44	428.69	9.49	99.9	557.53	96
Magnez [mg]	10%	303.75	7.56	111.53	6.23	13.5	138.82	45
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.46	4.01	0.53	0.13	5.15	79
Witamina A [µg]	25%	282.5	84.72	63.17	72.37	0	220.26	78
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.54	0.67	0.04	1.93	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.7	3.23	0.15	0.03	4.11	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.06	0.01	0.03	1.16	233
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.41	0.03	0.16	0.66	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.72	9.98	0.09	0.11	10.91	191
Witamina C [mg]	55%	33.75	10.33	37.9	2.92	0	51.15	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.92	3.11	1.32	0.14	6.76	200

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	719.6	797.1	518.9	68	2103.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3025.3	3375.1	2178.2	285.7	8864.5	105
Białko [g]	10%	42.46	28	16.6	18.3	4.5	67.6	159
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.7	5.4	20.5	2.7	53.4	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.7	2.1	5.9	1.6	18.4	864
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	0.6	0	0.8	3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	0.7	0	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	5.1	0	10.8	35.3	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	98.48	176.1	66.82	6.34	347.76	126
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.92	51.69	8.64	5.53	84.8	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.51	11.52	3.39	0	19.44	172
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.62
Sód [mg]	10%	1500	1783.33	200.64	1665.73	51.3	3701.01	246
Potas [mg]	10%	3500	443.45	1328.08	72.03	164.7	2008.26	58
Wapń [mg]	10%	875	313.6	183.14	18.84	139.05	654.64	75
Fosfor [mg]	10%	580	245.44	360.28	19.48	99.9	725.11	124
Magnez [mg]	10%	303.75	41.3	80.31	33.14	13.5	168.26	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.13	3.05	0.5	0.13	4.82	74
Witamina A [µg]	25%	282.5	74.4	77.42	77.69	0	229.52	81
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.28	0.67	0.04	1.72	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.36	1.42	0	0.03	1.82	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.3	0	0.03	0.47	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.44	0.33	0.01	0.16	0.95	192
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.57	3.61	0.13	0.11	4.44	77
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.13	30.38	1.44	0	35.96	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.95	0.55	4.62	0.14	9.25	274

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	602.7	1003.8	335.3	68	2010	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2538.3	4197.1	1415.9	285.7	8437.2	101
Białko [g]	10%	42.46	31.6	29.1	7.5	4.5	72.9	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.8	51.4	6.1	2.7	77.1	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.5	11.3	1	1.6	21.4	1001
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	23.5	0	0.8	24.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.9	0	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	88.9	0	10.8	99.7	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.32	111.07	64.12	6.34	264.86	96
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.16	25.81	8.19	5.53	64.71	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.59	9.94	3.39	0	17.94	159
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.95
Sód [mg]	10%	1500	566.59	472.59	909.73	51.3	2000.22	134
Potas [mg]	10%	3500	203.12	1874.5	72.03	164.7	2314.36	67
Wapń [mg]	10%	875	6.52	63.74	18.84	139.05	228.16	26
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	357.05	19.48	99.9	491.55	85
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	108.29	33.14	13.5	160.69	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	4.01	0.5	0.13	5.01	78
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	161.58	77.69	0	320.58	114
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.66	0.67	0.04	2.05	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	5.4	0	0.03	6.12	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.71	0	0.03	0.79	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.46	0.01	0.16	0.67	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.02	0.13	0.11	7.96	138
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	29.1	1.44	0	38.82	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.57	1.31	2.52	0.14	5	148

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	790.5	622.7	324.3	68	1805.6	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3333.5	2620.9	1369.1	285.7	7609.4	90
Białko [g]	10%	42.46	29.7	22.7	7.3	4.5	64.4	151
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.4	15.7	6	2.7	43.9	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.9	2.3	1	1.6	11.8	553
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	3.7	0	0.8	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	2.4	0	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	21.6	0	10.8	194.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	125.93	103.49	61.87	6.34	297.65	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	33.52	26.88	8.12	5.53	74.07	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.91	12.03	3.27	0	19.22	171
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.24
Sód [mg]	10%	1500	751.75	804.81	895.15	51.3	2503.03	167
Potas [mg]	10%	3500	120.32	2005.42	72.03	164.7	2362.48	67
Wapń [mg]	10%	875	32.03	91.15	18.84	139.05	281.08	32
Fosfor [mg]	10%	580	101.25	286.77	19.48	99.9	507.4	86
Magnez [mg]	10%	303.75	9.45	114.46	33.14	13.5	170.55	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.3	3.38	0.5	0.13	5.33	82
Witamina A [µg]	25%	282.5	174.37	76.59	77.69	0	328.67	117
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.1	0.67	0.04	2.25	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.4	2.55	0	0.03	2.98	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.36	0	0.03	0.45	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.26	0.3	0.01	0.16	0.75	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	5.39	0.13	0.11	5.76	100
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	45.95	1.44	0	50.32	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.08	2.23	2.48	0.14	6.25	186

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	858.1	771.3	331.4	68	2028.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3605	3260.1	1399.3	285.7	8550.3	102
Białko [g]	10%	42.46	35.5	43.1	7.2	4.5	90.5	214
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30.9	10.2	6.1	2.7	50	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.2	1.5	1	1.6	21.4	1001
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	0.6	0	0.8	3.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	1.9	0	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	58.6	0	10.8	91	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	112.72	131.49	63.54	6.34	314.1	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	32.91	25.55	8.46	5.53	72.47	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.63	10.01	3.41	0	20.06	178
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.13
Sód [mg]	10%	1500	961.29	361.55	404.65	51.3	1778.8	118
Potas [mg]	10%	3500	634.31	1299.65	36.93	164.7	2135.6	61
Wapń [mg]	10%	875	908.55	180.88	12.36	139.05	1240.84	142
Fosfor [mg]	10%	580	252.72	432.89	5.71	99.9	791.23	137
Magnez [mg]	10%	303.75	39.15	136.77	4.61	13.5	194.03	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.05	6.91	0.41	0.13	8.51	130
Witamina A [µg]	25%	282.5	83.86	53.17	70.42	0	207.46	74
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0	0.67	0.04	1.44	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	2.45	0.09	0.03	3.41	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.39	0.01	0.03	0.57	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.48	0.46	0.02	0.16	1.14	229
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.59	14.23	0.05	0.11	15	261
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.81	31.9	1.75	0	43.47	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.67	1	1.12	0.14	4.44	132

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	602.5	688.2	464.5	68	1823.3	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2527.8	2893.6	1957.9	285.7	7665.1	91
Białko [g]	10%	42.46	23.5	36.9	22.4	4.5	87.5	206
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.7	21.3	11.4	2.7	60.2	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.8	7.9	4.2	1.6	20.6	965
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	4.3	7.2	0	0.8	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.8	3.7	0	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	356.4	133.3	0	10.8	500.5	167
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	73.43	91.83	69.85	6.34	241.46	89
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9	13.73	14.35	5.53	42.62	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.91	9.52	3.9	0	17.34	155
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.46
Sód [mg]	10%	1500	1204.12	555.89	456.13	51.3	2267.45	150
Potas [mg]	10%	3500	192.72	1746.92	203.79	164.7	2308.14	67
Wapń [mg]	10%	875	63.21	135.84	12.36	139.05	350.47	40
Fosfor [mg]	10%	580	211.45	508.55	15.16	99.9	835.07	144
Magnez [mg]	10%	303.75	18.11	123.6	7.94	13.5	163.16	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.71	4.63	0.58	0.13	8.07	124
Witamina A [μg]	25%	282.5	296.77	45.22	81.3	0	423.29	150
Witamina D [μg]	10%	10	2.35	1.12	0.67	0.04	4.19	42
witamina E [mg]	30%	4.5	0.71	1.42	0.68	0.03	2.84	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.07	0.41	0.04	0.03	0.56	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.54	0.53	0.02	0.16	1.27	256
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.15	8.88	0.68	0.11	9.83	171
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	27.13	8.27	0	38.33	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.34	1.54	1.26	0.14	5.66	168

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	750.2	794.6	602.3	68	2215.2	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3152.6	3330.5	2527.9	285.7	9296.9	111
Białko [g]	10%	42.46	25.8	18.9	29.1	4.5	78.4	186
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.5	31.6	24.2	2.7	84.1	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.8	3.5	12.5	1.6	26.5	1243
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	7.6	0	0.8	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	5.3	0	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	17.5	0	10.8	47.3	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.18	115.53	68.44	6.34	298.51	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.63	31.22	8.19	5.53	66.59	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.79	13.93	3.39	0	25.12	223
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.41
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.62
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.97
Sód [mg]	10%	1500	1444.09	603.6	2119.33	51.3	4218.33	280
Potas [mg]	10%	3500	530.55	1531.73	72.03	164.7	2299.01	66
Wapń [mg]	10%	875	311.37	136.52	18.84	139.05	605.79	70
Fosfor [mg]	10%	580	310.28	317.98	19.48	99.9	747.64	128
Magnez [mg]	10%	303.75	62.74	119.17	33.14	13.5	228.55	75
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.63	5.41	0.5	0.13	7.68	118
Witamina A [µg]	25%	282.5	74.36	42.47	77.69	0	194.53	69
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.46	0.67	0.04	1.9	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.47	3.76	0	0.03	4.27	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.31	0	0.03	0.48	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.44	0.28	0.01	0.16	0.91	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.44	5.62	0.13	0.11	6.32	110
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.11	23.14	1.44	0	28.7	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.01	1.67	5.88	0.14	10.54	313

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	822	754.7	550.7	68	2195.5	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3452.2	3156.1	2309.5	285.7	9203.7	111
Białko [g]	10%	42.46	36.1	24	13.7	4.5	78.5	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30.9	38.4	23.5	2.7	95.5	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.3	8.3	6.6	1.6	34	1591
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	18.1	0	0.8	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.6	0	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.1	0	10.8	94.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	102.27	81.8	72.67	6.34	263.09	96
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	40.69	18.18	8.64	5.53	73.06	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.2	7.14	3.39	0	15.75	140
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	38.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.71
Sód [mg]	10%	1500	968.47	666.64	2169.73	51.3	3856.15	257
Potas [mg]	10%	3500	187.28	1478.8	72.03	164.7	1902.82	54
Wapń [mg]	10%	875	606.59	94.17	18.84	139.05	858.66	98
Fosfor [mg]	10%	580	19.44	332.88	19.48	99.9	471.7	80
Magnez [mg]	10%	303.75	16.65	103.5	33.14	13.5	166.79	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.35	3.89	0.5	0.13	4.89	75
Witamina A [µg]	25%	282.5	93.16	116.81	77.69	0	287.67	102
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.61	0.67	0.04	2	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	3.39	0	0.03	3.58	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.62	0	0.03	0.75	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.45	0.01	0.16	0.65	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.2	5.8	0.13	0.11	6.25	109
Witamina C [mg]	55%	33.75	15.39	20.93	1.44	0	37.77	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.69	1.85	6.02	0.14	9.64	286

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2046.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8604.7	103
Białko [g]	10%	42.46	78.6	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	65.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22.5	1055
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	147.7	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	295.11	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	72.14	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	20.62	183
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1500	2778.31	185
Potas [mg]	10%	3500	2418.2	69
Wapń [mg]	10%	875	620.88	71
Fosfor [mg]	10%	580	684.89	118
Magnez [mg]	10%	303.75	193.1	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.71	103
Witamina A [µg]	25%	282.5	412.14	146
Witamina D [µg]	10%	10	2.2	22
witamina E [mg]	30%	4.5	3.9	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.7	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.94	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.77	153
Witamina C [mg]	55%	33.75	45.5	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.94	206