

Plan żywieniowy: Dieta bezmleczna 30.06-9.07.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-06-30
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 - Wtorek, 2026-06-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii] 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. Łopatka pieczona RW 120.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Ogórek 80.00g	1. Zupa Meksykańska RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 20%, Wieprzowina łopatką 14%, Marchew 7%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Seler korzeniowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Cebula 3%, Kukurydza konserwowa RW 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Por 2%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz zielony 0%, czosnek granulowany 0%, Sól biała 0% 2. Makaron z sosem truskawkowym 450.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Truskawki mrożone 32%, Makaron pszenny bezglutenowy RW 21% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Cukier 4%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1% 3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	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. Szyńska chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Pomidor 80.00g	1. Jabłko 200.00g 2. Paluszki z solą BALVITEN 50.00g

Dzień: 2 - Środa, 2026-07-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii] 2. 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.] 3. Cebularz Mister RW 105.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy] 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 %),	1. Zupa Żurek z jajkiem zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Cebula 3%, Kielbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Kielbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz	1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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. Pasztet wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna),	1. Jabłko 150.00g 2. Sucharki pszenne RW 50.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)]

substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 5. Sznoka 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] 6. Pomidor 80.00g 7. Banan 150.00g	smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyny sodu], Majeranek suszony 0%, Ocet spirytusowy 10% RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], czosnek granulowany 0%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Surówka z kapusty białej z vinegrett rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, Jabłko 14%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, musztarda 2%, kwas cytrynowy rw 0% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Pomidor 80.00g	
---	---	--	--

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-07-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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. Szyńka z tłuszczkiem RW 120.00g [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. Sałata 50.00g 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]	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. Fasolka po bretońsku rw 300.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 4. Jabłko 200.00g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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. Szyńka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2026-07-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, 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)] - 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.] - Papryka czerwona 80.00g - Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 40.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.]	- Zupa Pomidorowa z makaronem niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Makaron bezjeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe 5 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 ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% - kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 71%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, bułka tarta 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Bułka pszenna wrocławska RW 7% [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% - Salata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Salata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, 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)] - Kiełbasa krakowska RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% - Ogórek kwaszony 80.00g	- Paluszki z solą BALVITEN 50.00g - Banan 150.00g

Dzień: 5 - Sobota, 2026-07-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, 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)] - 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] - Pomidor 80.00g	- Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 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 ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% - Bigos z młodej kapusty rw 350.00g składniki: Kapusta biała 50%, Wieprzowina łopatka 20%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 10% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kiełbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Smalec 3%, Ślönina 3%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Majeranek suszony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% - Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	- 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)] - 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.] - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% - Salata 5.00g	- Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g - Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-07-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [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. Łopatką pieczoną RW 50.00g [składniki: Łopatką wieprzową b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Ogórek 80.00g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Zupa Rosół wiejski z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Kurczak tuszka 25%, Makaron beżajeczny (mąka pszenna) 10%, 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. Ryż gotowany RW 200.00g składniki: Ryż biały 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3% 3. 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% 4. fasolka gotowana z bułką tart. i margaryną roślinną 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.], Margaryna zwyczajna RW 5% [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)] 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Szynka 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 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata 50.00g	1. Jabłko 150.00g 2. Paluszki z solą BALVITEN 40.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-07-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 50.00g 5. 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] 6. Pomidor 80.00g	1. Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kalafior mrożony 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, 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% 2. Pulpet drobiowy pieczony RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8% 3. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 4. Ziemniaki gotowane rw 220.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	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. 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.] 4. Sałata 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony 60.00g

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-07-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
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. Szyńka 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 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Pomidor 80.00g 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]	1. Zupa Kapuśniak z mł.kapusty dieta RW 400.00g składniki: Kapusta biała 38%, Ziemniaki średnio 34%, Marchew 8%, Woda wodociągowa 7%, Seler korzeniowy 5%, Kurczak tuszka 4%, Kiełbasa wiejska drobiowa RW 3% [składniki: Mięso drobiowe z kurczaka(45%), mięso wieprzowe(31%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ekstrakty z przypraw naturalnych.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 145 kcal, tłuszcz 8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 3g, węglowodany 5g, białko 15g, sól 2,7g.], Cebula 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 czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0% 2. Gulasz wieprzowy RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 36%, Marchew 32%, Woda wodociągowa 20%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Smalec 4%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Liść laurowy 0% 3. Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	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. Szyńka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki plesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Sucharki pszenne RW 40.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g

Dzień: 9 - Środa, 2026-07-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, 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)] - Łopatka pieczona RW 120.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] - Rzodkiewka 50.00g - Pomidor 80.00g	- 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% - 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% - Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% - Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% - sos warzywny rw 80.00g składniki: Marchew 19%, Seler korzeniowy 19%, Fasolka szparagowa mrożona 19%, Kalafior mrożony 19%, Por 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4% - Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%	- 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)] - Kiełbasa mielonka RW 100.00g [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. Osłonka niejadalna] - Pomidor 80.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	- Jabłko 200.00g - Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-07-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 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. Kiełbasa rolada schabowa RW 120.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczkowy, 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.] 5. Sałata lodowa rw 30.00g	1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CatE 0% 2. Ryż z truskawkami 400.00g składniki: Truskawki 62%, Ryż biały 31%, Cukier 8% 3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%	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. 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.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Sucharki pszenne RW 50.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] 2. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2026-06-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	485.8	708.6	355.1	273.7	1823.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2042.3	2989.7	1499.1	1156.9	7688	93
Białko [g]	10%	42.46	15.7	26.5	8	1.2	51.6	122
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.3	13.2	6.4	3.7	39.8	51
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.5	4.1	1	0	9.8	460
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.5	0	0	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.2	0	0.1	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	35.6	0	0	35.6	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.8	126.28	68.19	60.61	325.89	119
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.33	31.76	8.32	17.46	65.88	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.83	11	4.14	3.6	22.59	201
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	9.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	71.33
Sód [mg]	10%	1500	2291.92	403.06	438.39	3.6	3136.98	209
Potas [mg]	10%	3500	90.29	1028.13	203.62	241.2	1563.25	45
Wapń [mg]	10%	875	16.6	75.73	12.36	7.2	111.9	13
Fosfor [mg]	10%	580	16.57	218.4	15.15	16.2	266.33	47
Magnez [mg]	10%	303.75	7.91	67.22	7.94	5.4	88.48	30
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	2.96	0.58	0.54	4.45	69
Witamina A [µg]	25%	282.5	4.8	81.17	13.8	13.8	113.57	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.34	0.67	0	1.69	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	0.56	0.68	0.68	2.02	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.43	0.04	0.05	0.54	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.3	0.02	0.04	0.4	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	3.95	0.68	0.28	5.05	88
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	48.7	8.27	8.27	68.14	203
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.36	1.11	1.21	0.01	7.84	232

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2026-07-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	699.7	744	344	238.5	2026.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2950.5	3108.1	1452.2	1008.9	8519.9	102
Białko [g]	10%	42.46	32.5	26.8	7.7	5.9	73.1	172
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.9	39.5	6.3	2.2	65	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.9	10.8	1	0.2	19	891
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.7	0	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.6	0	0.1	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	119.8	0	0	119.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.73	74.72	65.94	50.53	297.93	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	32.7	24.51	8.26	19.39	84.88	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.81	9.06	4.02	3.82	21.73	194
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.31
Sód [mg]	10%	1500	2400.88	362.47	423.81	182.7	3369.87	224
Potas [mg]	10%	3500	736.49	1523.12	203.62	180.9	2644.15	76
Wapń [mg]	10%	875	20.43	123.69	12.36	5.4	161.89	18
Fosfor [mg]	10%	580	42.13	338.56	15.15	12.15	408.01	70
Magnez [mg]	10%	303.75	52.5	92.47	7.94	4.05	156.97	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.12	3.54	0.58	0.4	5.66	87
Witamina A [μg]	25%	282.5	23.92	89.77	13.8	10.35	137.84	49
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.83	0.67	0	2.18	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	3.37	0.68	0.51	5.53	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.67	0.04	0.04	0.84	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.15	0.48	0.02	0.03	0.7	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.31	5.54	0.68	0.21	7.76	135
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.35	39.17	8.27	6.2	68.02	202
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.66	1	1.17	0.5	8.42	250

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2026-07-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	342.1	1119.9	344	186.3	1992.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1444.1	4712.5	1452.2	789.9	8398.9	100
Białko [g]	10%	42.46	7.8	54.2	7.7	3	72.9	171
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.3	22	6.3	0.9	35.6	46
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	4.9	1	0.1	7.1	336
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.8	0	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6	0	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	38.9	0	0	38.9	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.5	195.9	65.94	42.22	369.58	135
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.87	31.58	8.26	13.82	60.54	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.98	39.59	4.02	1.47	49.08	436
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	13.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	75.14
Sód [mg]	10%	1500	420.82	217.19	423.81	4.68	1066.51	70
Potas [mg]	10%	3500	60.59	3787.57	203.62	22.68	4074.47	117
Wapń [mg]	10%	875	16.6	401.7	12.36	4.68	435.34	50
Fosfor [mg]	10%	580	9.46	1069.21	15.15	4.32	1098.15	190
Magnez [mg]	10%	303.75	6.2	390.59	7.94	1.8	406.54	135
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	16.2	0.58	0.1	17.43	268
Witamina A [μg]	25%	282.5	4.87	672.47	13.8	3.42	694.56	246
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.22	0.67	0	1.57	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	3.84	0.68	0.01	4.69	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.41	0.04	0	1.47	296
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.7	0.02	0.01	0.77	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	8.57	0.68	0.04	9.39	164
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	34.78	8.27	2.05	48.04	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.16	0.6	1.17	0.01	2.66	78

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2026-07-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	410.4	553.2	549.6	315.8	1829.2	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1733.1	2324	2305.5	1336.7	7699.5	93
Białko [g]	10%	42.46	8.5	23.8	17.5	1.8	51.8	121
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.8	18.7	23	3.4	52.1	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.1	1.6	6.9	0.1	9.9	464
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.6	0	0	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.2	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	23.1	0	0	23.1	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.51	75.77	69.75	70.56	297.6	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.14	10.83	6.31	25.92	64.21	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.72	7.24	3.64	2.29	18.91	167
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.54
Sód [mg]	10%	1500	449.19	352.5	1802.79	1.35	2605.84	174
Potas [mg]	10%	3500	227.02	1280.75	71.86	533.25	2112.88	60
Wapń [mg]	10%	875	20.28	73.23	18.84	8.1	120.47	13
Fosfor [mg]	10%	580	29.55	204.43	19.47	27	280.46	48
Magnez [mg]	10%	303.75	12.62	80.54	33.14	44.55	170.87	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.79	3.06	0.51	0.54	4.91	75
Witamina A [µg]	25%	282.5	95.19	132.73	10.2	10.12	248.24	89
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.1	0.67	0	1.45	15
witamina E [mg]	30%	4.5	1.72	2.69	0	0.28	4.7	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.27	0	0.04	0.35	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.25	0.01	0.12	0.47	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.13	3.9	0.13	0.63	5.81	101
Witamina C [mg]	55%	33.75	57.11	21.58	1.44	6.07	86.21	255
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.24	0.97	5	0	6.51	193

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2026-07-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	543.4	862.1	341.8	246.2	1993.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2286.1	3604.7	1443.4	1045	8379.3	100
Białko [g]	10%	42.46	28.5	26.6	7.4	3	65.7	155
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	42.4	6.3	0.8	66.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.5	15.5	1	0.1	23.2	1087
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	16.2	0	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.7	0	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	65.7	0	0	65.7	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.46	99.52	65.37	57.24	292.59	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.08	26.77	6.35	1.22	43.44	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	12.26	3.34	1.18	20.94	187
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	65.05
Sód [mg]	10%	1500	2295.99	460.71	432.81	6.84	3196.36	213
Potas [mg]	10%	3500	203.62	2162.53	6.61	16.56	2389.33	68
Wapń [mg]	10%	875	12.36	163	6.96	1.8	184.13	21
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	373.91	0.98	5.76	395.8	68
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	124.37	2.59	1.8	136.71	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.78	0.25	0.32	4.94	76
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	110.7	0.48	0.41	125.4	44
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.5	0.67	0	1.85	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.88	0.01	0	3.58	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.78	0	0	0.82	164
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.47	0	0.01	0.51	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.46	0.01	0.06	8.22	143
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	66.42	0.29	0.25	75.24	224
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.37	1.27	1.2	0.01	7.99	237

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2026-07-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	457.2	935.6	571.2	214.5	2178.6	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1923	3938.1	2399.6	906.6	9167.5	110
Białko [g]	10%	42.46	16.5	49.5	23.9	0.9	90.9	214
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.7	27	20.8	2.9	65.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.8	6.5	5.7	0	16.2	758
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	10.8	0	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	6	0	0.1	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	157.1	0	0	319.1	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.29	127.86	73.74	47.4	315.3	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.64	10.23	6.69	13.09	37.67	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.51	8.99	3.78	2.7	18.99	169
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.35
Sód [mg]	10%	1500	1256.22	530.12	1679.85	2.7	3468.91	231
Potas [mg]	10%	3500	150.43	1212.47	60.88	180.9	1604.69	46
Wapń [mg]	10%	875	37.83	142.62	16.68	5.4	202.54	23
Fosfor [mg]	10%	580	108.39	629.46	9.48	12.15	759.5	132
Magnez [mg]	10%	303.75	13.34	104.39	6.23	4.05	128.03	41
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.35	5.12	0.53	0.4	7.42	114
Witamina A [μg]	25%	282.5	106.8	57.97	4.87	10.35	180	65
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	2.22	0.67	0	4.33	43
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	2.59	0.15	0.51	3.6	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.36	0.01	0.04	0.46	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.57	0.03	0.03	0.9	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.15	10.58	0.09	0.21	11.05	193
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	14.53	2.92	6.2	26.55	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.48	1.47	4.66	0	8.67	256

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2026-07-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	691.8	471.5	563.8	246.6	1973.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2916.6	1995.1	2364.5	1045.7	8322	99
Białko [g]	10%	42.46	28.7	27.9	14.2	3.8	74.7	177
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	2.7	23.8	1.1	45	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.5	0.6	6.6	0.2	14	659
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.6	0	0	0.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.8	0	0	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	70.4	0	0	70.4	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	107.44	89.22	75.09	56.18	327.95	120
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.16	15.31	7.21	20.61	53.31	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.34	10.91	3.91	1.91	21.08	188
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	17.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	68.35
Sód [mg]	10%	1500	2300.11	312.13	1694.43	5.94	4312.61	287
Potas [mg]	10%	3500	224.03	2570.58	60.88	34.01	2889.52	82
Wapń [mg]	10%	875	14.53	74.53	16.68	7.02	112.77	14
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	476.68	9.48	6.48	514.98	89
Magnez [mg]	10%	303.75	10.16	141.59	6.23	2.7	160.69	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.98	4.01	0.53	0.16	5.7	87
Witamina A [μg]	25%	282.5	14.32	107.64	4.87	5.13	131.97	47
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.12	0.67	0	1.47	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.84	0.15	0.02	2.69	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.5	0.01	0	0.56	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.44	0.03	0.01	0.54	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.76	15.74	0.09	0.06	16.67	290
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.59	54.38	2.92	3.07	68.98	204
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.38	0.86	4.7	0.01	10.78	319

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	640.4	1048.6	464.6	205.9	2359.6	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2689.8	4394.1	1955.8	872.6	9912.4	118
Białko [g]	10%	42.46	27.5	31.1	17.5	4.4	80.7	189
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.9	42.9	13.6	1.4	82	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	12.5	6.9	0.1	26.4	1235
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	20.8	0	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.2	0	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.9	0	0	76.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	80.74	143.26	69.75	44.37	338.13	124
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.51	23.37	6.31	21.69	59.88	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.34	17.83	3.64	1.26	27.07	240
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.95
Sód [mg]	10%	1500	1951.36	425.84	1802.79	144.45	4324.44	288
Potas [mg]	10%	3500	203.33	1855.37	71.86	28.35	2158.91	62
Wapń [mg]	10%	875	12.28	198.96	18.84	5.85	235.94	27
Fosfor [mg]	10%	580	15.13	560	19.47	5.4	600.01	104
Magnez [mg]	10%	303.75	7.91	146.43	33.14	2.25	189.74	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.48	0.51	0.13	6.7	103
Witamina A [µg]	25%	282.5	13.8	176.9	10.2	4.27	205.17	74
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.76	0.67	0	2.11	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.94	0	0.02	5.64	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.89	0	0	0.95	190
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.58	0.01	0.01	0.64	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	9.23	0.13	0.05	10.1	176
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	48.08	1.44	2.56	60.37	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.42	1.18	5	0.4	10.81	322

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2026-07-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	493	680.5	562.4	253.4	1989.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2072	2863.2	2359.6	1072.5	8367.5	100
Białko [g]	10%	42.46	16.2	33.5	19.6	4.4	73.9	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.5	17.8	23	1.7	59.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.6	3.4	6.9	0.2	15.3	719
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.1	0	0	6.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2	0	0.1	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	72.44	103.31	71.16	57.55	304.47	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.89	29.36	8.41	18.09	65.77	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.26	13.85	4.14	5.08	28.35	252
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.31
Sód [mg]	10%	1500	2300.94	732.02	2022.39	9	5064.36	338
Potas [mg]	10%	3500	309.82	2683.42	203.62	241.2	3438.07	99
Wapń [mg]	10%	875	25.41	153.09	12.36	7.2	198.08	22
Fosfor [mg]	10%	580	23.7	478.54	15.15	16.2	533.6	93
Magnez [mg]	10%	303.75	11.09	151.87	7.94	5.4	176.32	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.94	6.27	0.58	0.54	8.33	129
Witamina A [µg]	25%	282.5	21.52	93.66	13.8	13.8	142.79	51
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.86	0.68	0.68	3.92	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	1.16	0.04	0.05	1.3	262
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.49	0.02	0.04	0.6	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.79	11.9	0.68	0.28	13.66	238
Witamina C [mg]	55%	33.75	12.91	56.19	8.27	8.27	85.67	255
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.39	2.03	5.61	0.02	12.66	375

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2026-07-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	543.9	704.8	533	257.7	2039.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2288.1	2987.2	2237.5	1092.6	8605.5	103
Białko [g]	10%	42.46	29.4	13.4	18.9	5.4	67.3	159
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.3	2	20.8	1.7	41.8	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.1	0.2	5.9	0.2	11.5	542
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.3	0	0	0.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.9	0	0	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.5	164.04	69.3	55.66	358.52	130
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.52	44.78	6.76	6.84	65.9	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.85	11.86	3.64	1.12	20.49	182
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	68.9
Sód [mg]	10%	1500	2292.28	213.67	1694.79	181.89	4382.63	292
Potas [mg]	10%	3500	36.47	1225.35	71.86	12.42	1346.11	38
Wapń [mg]	10%	875	12.28	112.43	18.84	1.35	144.91	16
Fosfor [mg]	10%	580	5.68	314.95	19.47	4.32	344.43	59
Magnez [mg]	10%	303.75	4.58	84.4	33.14	1.35	123.48	41
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.41	3.95	0.51	0.24	5.11	79
Witamina A [µg]	25%	282.5	2.92	148.6	10.2	0.31	162.04	58
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.09	0.75	0	0	0.84	19
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.25	0	0	0.27	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.28	0.01	0.01	0.32	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.05	3.73	0.13	0.05	3.97	69
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.75	89.16	1.44	0.18	92.54	274
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.36	0.59	4.7	0.5	10.95	325

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2020.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8506	102
Białko [g]	10%	42.46	70.3	165
Tłuszcz [g]	10%	76.97	55.3	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	15.2	715
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	322.8	118
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	60.15	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	24.92	222
% energii z białka	10%	15	-	12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	66
Sód [mg]	10%	1500	3492.85	233
Potas [mg]	10%	3500	2422.14	69
Wapń [mg]	10%	875	190.8	22
Fosfor [mg]	10%	580	520.13	90
Magnez [mg]	10%	303.75	173.78	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.07	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	214.16	76
Witamina D [µg]	10%	10	1.99	20
witamina E [mg]	30%	4.5	3.72	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.76	152
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.17	160
Witamina C [mg]	55%	33.75	67.98	202
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.73	259