

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dzieci i młodzież 10-19.07.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-07-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek 5. kolacja 6. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY- dzieci i młodzież 10-18 lat (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Chłopcy (wiek: 10 - 10; liczba: 1) 2. Chłopcy (wiek: 11 - 11; liczba: 1) 3. Chłopcy (wiek: 12 - 12; liczba: 1) 4. Chłopcy (wiek: 13 - 13; liczba: 1) 5. Chłopcy (wiek: 15 - 15; liczba: 1) 6. Chłopcy (wiek: 16 - 16; liczba: 1) 7. Chłopcy (wiek: 17 - 17; liczba: 1) 8. Chłopcy (wiek: 18 - 18; liczba: 1) 9. Dziewczeta (wiek: 10 - 10; liczba: 1) 10. Dziewczeta (wiek: 11 - 11; liczba: 1) 11. Dziewczeta (wiek: 12 - 12; liczba: 1) 12. Dziewczeta (wiek: 13 - 13; liczba: 1) 13. Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 1) 14. Dziewczeta (wiek: 15 - 15; liczba: 1) 15. Dziewczeta (wiek: 16 - 16; liczba: 1) 16. Dziewczeta (wiek: 17 - 17; liczba: 1) 17. Dziewczeta (wiek: 18 - 18; liczba: 1) 18. Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2313.83 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	120%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Piątek, 2026-07-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
- Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] - Masło śmietankowe (mleko) 10.00g - Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] - Pomidor 80.00g - Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaćiate 87%, Woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, Cukier 2%	- Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Burak 37%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 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% - Łazanki z kapustą i pieczarkami rw 350.00g składniki: Kapusta kwaszona 71%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 23%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Jabłko 150.00g	- Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] - Masło śmietankowe (mleko) 10.00g - Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Rzodkiewka 50.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	- Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Masło śmietankowe (mleko) 10.00g - Szynka prasowana RW 50.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypr aw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] - Salata lodowa rw 30.00g Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 200.00g	- Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g - Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 60.00g

Dzień: 2 - Sobota, 2026-07-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
- Makaron gotowany na mleku 2% rw 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 13% - Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] - Masło śmietankowe (mleko) 10.00g - Szynka prasowana RW 80.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypr aw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] - Papryka czerwona 80.00g - Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorია]	- Zupa Ziemniaczana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Słonina 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%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0% - Forszmak RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatką 32%, Ogórek kwaszony 32%, Papryka czerwona 16%, Kielbasa podlaska RW 10% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojoweg. 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], Cebula 10% - Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g	- Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] - Masło śmietankowe (mleko) 10.00g - Serek topiony RW 100.00g - Salata 50.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	- Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Masło śmietankowe (mleko) 10.00g - Łopatką pieczoną RW 50.00g [składniki: Łopatką 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.] - Pomidor 50.00g Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 200.00g	- budyń na mleku rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciate 91%, budyń proszek RW 9% [składniki: skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat śmietankowy, ryboflawina -barwnik] Herbatniki 50.00g

	składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%				
Dzień: 3 - Niedziela, 2026-07-12					
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Masło śmietankowe (mleko) 10.00g 4. Łopatka pieczona RW 50.00g [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. Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 6. Rzodkiewka 50.00g	1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjeczny (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% 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	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Masło śmietankowe (mleko) 10.00g 3. Szyńka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko 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. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Ciasto z owocami rw 120.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 52%, Mandarynki 34%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, Cukier 3%, Masło ekstra (mleko) 3% 2. Banan 200.00g	1. Koktajl truskawkowy rw 300.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu (mleko) 67%, Truskawki mrożone 33% 2. Chrupki kukurydziane 50.00g

	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 owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEx TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 200.00g			
Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-07-13					
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2% 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. Masło śmietankowe (mleko) 10.00g 4. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, mleko 2% łaciaste 16%, Szczypiorek 4% 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 6. Jabłko 150.00g	1. Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Marchew 13%, Ryż biały 11%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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% 2. fileć smażony w cieście 100.00g składniki: Mięso z	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Masło śmietankowe (mleko) 10.00g 3. 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] 4. Sałata 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Masło extra ośetka (mleko) 10.00g 3. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 200.00g	1. Kisiel gotowany RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Kisiel truskawkowy GELLWE 7% 2. Paluszki z solą BALVITEN 50.00g

	piersi kurczaka bez skóry 69%, bułka tarta 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 8%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwasek cytrynowy rw 0% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%			
--	---	--	--	--	--

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-07-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
1. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: mleko 2% tłaciate 87%, Kasza manna (pszenica) 13% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Masło śmietankowe (mleko) 10.00g 4. Kielbasa 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.] 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]	1. Zupa Gulaszowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 21%, Papryka czerwona 9%, Wieprzowina łopatką 9%, Marchew 7%, Pomidory krojone RW 4% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, 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 ziołowy 0%, czosnek granulowany 0%, Sól biała 0% 2. Makaron z serem i słoniną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka pszenna) 23%, mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 23%, Słonina 8%, Sól biała 0% 3. Banan 150.00g 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTOX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Masło śmietankowe (mleko) 10.00g 3. Paluszki wieprzowe RW 120.00g [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.] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Masło śmietankowe (mleko) 10.00g 3. Szynka drobiowa RW 50.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Ogórek 80.00g 5. Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 200.00g	1. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu rw 150.00g 2. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g

Dzień: 6 - Środa, 2026-07-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaćiate 87%, Woda wodociągowa 10%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Masło śmietankowe (mleko) 10.00g 4. Szynka z indyka RW 50.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 6. Sałata 50.00g	1. Zupa Ogórkowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 38%, Woda wodociągowa 32%, 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% 2. stek wieprzowy z cebulką rw 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 63%, Cebula 19%, Smalec 6%, Bułka pszenna wrocławska RW 6% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Masło śmietankowe (mleko) 10.00g 3. Sałatka z ryżu, pieczonego kurczaka i warzyw z jogurtem RW 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 21%, Ryż biały 16%, Kapusta pekińska 16%, Papryka czerwona 11%, Ogórki konserwowe RW 11% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają gorczycę). Produkt może zawierać seler.], Por 8%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Groszek konserwowy zielony RW 5% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Kukurydza konserwowa RW 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, czosnek granulowany 1%, Czosnek 1% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Masło śmietankowe (mleko) 10.00g 3. Poledwica drobiowa RW 50.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Pomidor 80.00g 5. Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 200.00g	1. Banan 150.00g 2. Chrupki kukurydziane 50.00g

	3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%				
--	---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-07-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
- Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Ryż biały 13% - Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] - Masło śmietankowe (mleko) 10.00g - Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.] - Papryka czerwona 80.00g - Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]	- 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 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% - 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% - Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEx TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% - Jabłko 150.00g	- Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] - Masło śmietankowe (mleko) 10.00g - Pasztetowa firmowa RW 100.00g [składniki: Wieprzowe (tłuszcz, skórki), wątroba wieprzowa(11%), woda, kasza manna (pszenica), przyprawy i ekstrakty przypraw, maltodekstryna, dekstroza, sól, emulgator E472, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu.] - Ogórek 80.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	- Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Masło śmietankowe (mleko) 10.00g - Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] - Salata 30.00g Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 200.00g	- Koktajl truskawkowy rw 200.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu (mleko) 67%, Truskawki mrożone 33% Herbatniki 50.00g

Dzień: 8 - Piątek, 2026-07-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
- Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciate 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2% drożdżówka z owocami 100.00g - Masło śmietankowe (mleko) 10.00g - Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbuchański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] - Rzodkiewka 50.00g	- Zupa grochówka RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Woda wodociągowa 30%, Fasola biała nasiona suche 10%, Marchew 7%, Kiełbasa podlaska RW 5% [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], Cebula 2%, Śłonina 2%, Kiełbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Przyprawa w płynie RW 1% [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% - ryba smażona RW 100.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 75%, Jaja	- Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] - Masło śmietankowe (mleko) 10.00g - pasta z jajek rw 153.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 33%, makaron pełnoziarnisty bezjajeczny rw 20% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Woda wodociągowa 20%, Ser żółty Gouda RW 20% [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka], majonez kielecki 7%, Szczypiorek 2% - Pomidor 80.00g - Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g	- Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] - Masło śmietankowe (mleko) 10.00g - Kiełbasa rolada schabowa RW 50.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczk, 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.] - Papryka zielona 80.00g Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 200.00g	- Paluszki z solą BALVITEN 50.00g - galaretka rw 200.00g składniki: Woda wodociągowa 83%, galaretka proszek o smaku truskawkowym rw 17% [składniki: cukier, żelatyna spożywcza wieprzowa -270Bl- substancja zagęszczająca, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, aromat, barwnik E124]

	kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 80.00g składniki: Sałata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEx TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%				
Dzień: 9 - Sobota, 2026-07-18					
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
1. Płatki owsiane na mleku RW 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki owsiane 12% 2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Masło śmietankowe (mleko) 10.00g 4. Szynka drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych,	1. Zupa Kalafiorowa zabieleną RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbuchański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 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%	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Masło śmietankowe (mleko) 10.00g 3. Serek topiony RW 50.00g 4. Kiełbasa szynkowa RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca,	1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 200.00g	1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Masło śmietankowe (mleko) 10.00g 3. 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	1. serek homogenizowany waniliowy 150.00g 2. chrupki z ryżu i kukurydzy rw 30.00g [składniki: mąka ryżowa (51%), kukurydziana (18%),kukurydziana pełnoziarnista (4,6%),cukier, skrobia ekstraktowana, sól, witaminy: niacyna, witamina b6, tiamina, witamina D]

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.] 5. Papryka czerwona 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), cykoria]	2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza jęczmienna perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Sos koperkowy rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 4%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Przyprawa Jarzynka 0% 5. Surówka z pomidora i cebuli RW 150.00g składniki: Pomidor 94%, Cebula 6% 6. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEx TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%	gluten.] 5. Ogórek 80.00g 6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	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 lodowa rw 30.00g 5. Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 200.00g	
--	---	--	--	--

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-07-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	II śniadanie	podwieczorek
1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, 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. Masło śmietankowe (mleko) 10.00g 4. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g 5. 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] 6. Rzodkiewka 50.00g	1. Zupa Koperkowa z ryżem zabieleną rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 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 ziołowy 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: Fasolka	1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Masło śmietankowe (mleko) 10.00g 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 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 180.00g	1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g 2. Koktajl truskawkowy rw 200.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu (mleko) 67%, Truskawki mrożone 33%	1. Jabłko 200.00g 2. Herbatniki 50.00g

	szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Masło ekstra (mleko) 5%, Sól biała 0% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%				
--	--	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2026-07-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	647.8	586.7	405.1	90.7	419.5	247.5	2397.4	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	2714.8	2468.7	1698.4	381	1759.4	1049.6	10072.2	86
Białko [g]	10%	43.068	33.5	17.5	18.7	6.1	19.3	3.9	99.3	231
Tłuszcz [g]	10%	108	30.1	14	16.3	3.6	17.8	1	83.1	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	19.7	1.6	6.8	2.1	9.4	0.2	40	1335
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	0	3.3	4.3	1.1	1.8	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0	2.9	0.8	0.1	0.1	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	0	0	356.4	14.4	23.4	0	394.2	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	61.42	104.59	48.56	8.46	46.46	56.45	325.96	82
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	21.02	25.96	6.38	7.38	10.4	18.98	90.15	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	1.58	14.4	5.71	0	2.32	1.97	25.99	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	29.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	53.19
Sód [mg]	10%	1719.996	842.9	986.51	505.71	68.4	1087.56	6.48	3497.57	202
Potas [mg]	10%	3560.004	203.15	1392.15	238.45	219.6	286.38	50.76	2390.5	67
Wapń [mg]	10%	1320	583.11	181.09	65.46	185.4	218.88	2.7	1236.65	94
Fosfor [mg]	10%	1260	15.12	178.62	210.54	133.2	158.67	5.94	702.1	56
Magnez [mg]	10%	338.664	5.98	71.4	17.21	18	24.03	2.16	138.79	41
Żelazo [mg]	10%	9.396	0.38	5.26	2.76	0.18	0.36	0.16	9.12	97
Witamina A [µg]	25%	633.336	13.8	54.18	232.12	0	4.42	0.81	305.34	49
Witamina D [µg]	10%	12	0	0	1.68	0.05	0.05	0	1.79	14
witamina E [mg]	30%	10.932	0.68	2.07	0.56	0.04	0.23	0.18	3.78	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.04	0.25	0.06	0.04	0.06	0	0.48	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.02	0.3	0.51	0.22	0.31	0.01	1.39	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	0.68	1.97	0.16	0.15	0.22	0.22	3.43	26
Witamina C [mg]	55%	64.668	8.27	32.51	4.63	0	2.65	0.48	48.56	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	2.34	2.74	1.4	0.19	3.02	0.01	8.74	225

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2026-07-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	803.8	906.6	447.7	90.7	399.4	335.1	2983.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	3388.3	3797.8	1875.1	381	1674.2	1411.3	12528	107
Białko [g]	10%	43.068	37.5	28.8	16.4	6.1	14	12.3	115.3	268
Tłuszcz [g]	10%	108	19.9	39.9	20.2	3.6	17.5	10.3	111.6	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	10.6	10.4	8.3	2.1	8.6	3.8	44.2	1473
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	1.5	14.9	0	1.1	1.8	2.6	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0.7	4.1	0	0.1	0.1	0.8	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	18.7	61.1	0	14.4	23.4	18.9	136.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	121.66	113.32	52.51	8.46	47.52	48.52	392.02	99
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	21.31	16.78	10.79	7.38	11.39	27.74	95.41	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	6.28	10.88	5.22	0	2.48	0.58	25.45	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	16.98
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	34.29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	48.73
Sód [mg]	10%	1719.996	2320.72	742.04	1154.97	68.4	1090.08	241.65	5617.87	326
Potas [mg]	10%	3560.004	567.47	1540.46	60.88	219.6	377.1	55.35	2820.87	80
Wapń [mg]	10%	1320	303.16	80.02	16.68	185.4	216.45	15.75	817.47	61
Fosfor [mg]	10%	1260	259.57	431.66	9.48	133.2	162.45	70.65	1067.02	86
Magnez [mg]	10%	338.664	46.07	138.63	6.23	18	25.2	13.05	247.19	73
Żelazo [mg]	10%	9.396	1.35	4.26	0.53	0.18	0.4	0.58	7.33	77
Witamina A [µg]	25%	633.336	88.35	78.6	4.87	0	10.12	0	181.95	29
Witamina D [µg]	10%	12	0.04	0.56	0	0.05	0.05	0.02	0.74	5
witamina E [mg]	30%	10.932	1.85	2.55	0.15	0.04	0.56	0.38	5.55	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.15	0.73	0.01	0.04	0.08	0.05	1.09	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.47	0.43	0.03	0.22	0.3	0.04	1.52	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	1.64	7.91	0.09	0.15	0.59	0.35	10.74	84
Witamina C [mg]	55%	64.668	53.01	42.44	2.92	0	6.07	0	104.45	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	6.44	2.06	3.2	0.19	3.02	0.67	14.04	363

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2026-07-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	531	666.7	612.7	90.7	436.4	283.9	2621.7	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	2234.1	2799.1	2568	381	1846.2	1197.6	11026.3	94
Białko [g]	10%	43.068	20.7	36.1	28.5	6.1	8.6	10.7	111	257
Tłuszcz [g]	10%	108	16.1	24.2	27	3.6	5	5.3	81.4	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	6.9	4.8	12.1	2.1	2.6	2.3	31	1034
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	2.1	11	1.8	1.1	1.3	1.4	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0.4	5.8	0.1	0.1	0.6	1	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	178.2	116.5	23.4	14.4	36	14.3	383	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	78.01	80.28	66.16	8.46	91.59	50.8	375.32	95
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	6.79	15.49	15.29	7.38	41.83	12.6	99.41	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	4.9	8.49	4.95	0	5.05	5.04	28.43	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	17.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	27.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	55.18
Sód [mg]	10%	1719.996	1821.92	505.6	1701.09	68.4	14.16	74.7	4185.88	243
Potas [mg]	10%	3560.004	172.61	1714.36	340.78	219.6	853.74	432	3733.1	105
Wapń [mg]	10%	1320	42.2	164.66	229.08	185.4	36.16	210.14	867.65	65
Fosfor [mg]	10%	1260	109.56	474.34	169.59	133.2	95.77	256.05	1238.52	99
Magnez [mg]	10%	338.664	11.27	151.37	29.54	18	72.24	56.25	338.7	100
Żelazo [mg]	10%	9.396	1.67	6.19	0.54	0.18	1.61	1.62	11.83	126
Witamina A [µg]	25%	633.336	119.92	75.84	6.3	0	39.94	44.55	286.56	45
Witamina D [µg]	10%	12	0.84	1.07	0.05	0.05	0.15	0.05	2.23	17
witamina E [mg]	30%	10.932	0.28	4.43	0.22	0.04	0.72	0.12	5.83	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.03	0.42	0.07	0.04	0.15	0.12	0.86	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.26	0.61	0.31	0.22	0.24	0.29	1.95	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	0.14	8.85	0.3	0.15	1.41	0.6	11.47	89
Witamina C [mg]	55%	64.668	4.63	45.5	3.78	0	13.83	26.73	94.49	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	5.06	1.4	4.72	0.19	0.03	0.2	10.46	271

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2026-07-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	707.4	740.9	473.1	97.2	529.4	191.7	2739.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	2980.2	3112.1	1979.2	409	2214.1	811.1	11506	99
Białko [g]	10%	43.068	29.9	28.4	18.1	6.9	23	0.4	107	248
Tłuszcz [g]	10%	108	18.5	25.7	23.3	3.2	27.3	3	101.2	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	9.5	2.7	9.8	1.9	16.6	0	40.8	1361
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	0.1	9.8	0	1	1.8	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0.1	5.5	0	0	0.3	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	1.4	79.6	0	12.9	23.4	0	117.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	108.39	103.64	50.26	10.04	49.45	40.65	362.46	91
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	44.86	23.17	6.11	6.8	13.08	1.2	95.24	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	6.3	9.77	5.22	0	3.38	0	24.68	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	15.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	31.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	52.56
Sód [mg]	10%	1719.996	567.89	342.84	1946.97	102.06	584.64	0.59	3545	206
Potas [mg]	10%	3560.004	245.36	1522.06	60.88	324	433.8	0.13	2586.24	73
Wapń [mg]	10%	1320	44.48	109.49	16.68	275.4	581.76	3.66	1031.49	77
Fosfor [mg]	10%	1260	39.69	425.44	9.48	197.64	175.32	0.01	847.59	68
Magnez [mg]	10%	338.664	9.84	109.92	6.23	27.54	29.52	1.37	184.43	54
Żelazo [mg]	10%	9.396	0.58	3.29	0.53	0.16	0.61	0.14	5.32	58
Witamina A [µg]	25%	633.336	14.6	44.91	4.87	1.35	87.9	0	153.64	24
Witamina D [µg]	10%	12	0	0.18	0	0.04	0.05	0	0.29	2
witamina E [mg]	30%	10.932	0.58	4.07	0.15	0.03	1.76	0	6.61	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.05	0.31	0.01	0.06	0.08	0	0.54	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.08	0.32	0.03	0.33	0.37	0	1.14	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	0.28	11.01	0.09	0.21	1.25	0	12.86	101
Witamina C [mg]	55%	64.668	8.76	26.95	2.92	0.81	52.73	0	92.18	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	1.57	0.95	5.4	0.28	1.62	0	8.86	230

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2026-07-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	814.2	1100	472.7	90.7	463.8	245.8	3187.5	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	3425.5	4612.3	1980.8	381	1944.4	1040.2	13384.5	115
Białko [g]	10%	43.068	29.6	36.1	22.7	6.1	19	8.6	122.4	284
Tłuszcz [g]	10%	108	25.7	46.4	20.4	3.6	20.6	3	119.9	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	11.6	14.1	12.5	2.1	9.5	1.4	51.4	1713
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	0	21.7	0	1.1	1.8	0.6	25.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0.2	5	0	0.1	0.1	0.1	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	0	51.9	0	14.4	23.4	8.1	97.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	119.1	139.2	52.18	8.46	51.55	46.84	417.35	105
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	17.69	48.15	7.59	7.38	10.89	8.05	99.78	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	6	9.81	5.45	0	2.3	1.88	25.46	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	32.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	50.53
Sód [mg]	10%	1719.996	1764.97	442	1274.13	68.4	943.2	68.85	4561.56	266
Potas [mg]	10%	3560.004	148.25	1412.9	203.62	219.6	340.2	241.65	2566.23	73
Wapń [mg]	10%	1320	24.97	53.11	12.36	185.4	223.2	180.9	679.95	52
Fosfor [mg]	10%	1260	42.04	195.9	15.15	133.2	169.56	130.95	686.82	54
Magnez [mg]	10%	338.664	11.78	98.01	7.94	18	27.36	20.25	183.35	53
Żelazo [mg]	10%	9.396	0.9	2.63	0.58	0.18	0.32	0.27	4.9	52
Witamina A [μg]	25%	633.336	7.72	66.72	13.8	0	6.3	11.13	105.68	17
Witamina D [μg]	10%	12	0	0.4	0	0.05	0.05	0.01	0.52	3
witamina E [mg]	30%	10.932	0.03	3.58	0.68	0.04	0.22	0.07	4.64	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.04	0.47	0.04	0.04	0.07	0.05	0.73	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.01	0.37	0.02	0.22	0.31	0.23	1.2	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	0.36	4.74	0.68	0.15	0.29	0.19	6.43	49
Witamina C [mg]	55%	64.668	4.63	40.03	8.27	0	3.78	6.68	63.41	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	4.9	1.22	3.53	0.19	2.62	0.19	11.4	294

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2026-07-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	745.2	738.7	508.6	90.7	350.6	294.7	2728.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	3130.6	3102.7	2145.3	381	1471.9	1247.4	11479.2	99
Białko [g]	10%	43.068	35.6	23.9	20.1	6.1	11	5.3	102.2	238
Tłuszcz [g]	10%	108	27.2	25.2	9.4	3.6	13.4	1.7	80.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	17.9	7.8	5	2.1	7.2	0.3	40.4	1348
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	0	8.6	0.2	1.1	1.8	0.3	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0	1.8	0.3	0.1	0.2	0.8	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	0	45.8	21.9	14.4	23.4	0	105.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	91.95	109.24	90.12	8.46	47.69	67.23	414.7	105
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	17.65	27.81	9.31	7.38	11.83	25.92	99.91	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	5.13	10.77	8.83	0	2.8	5.71	33.26	141
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	15.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	26.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	58.19
Sód [mg]	10%	1719.996	1774.94	597.91	642.04	68.4	318.23	6.75	3408.29	198
Potas [mg]	10%	3560.004	60.41	2244.84	328.27	219.6	453.24	625.95	3932.32	111
Wapń [mg]	10%	1320	371.43	105.12	34.94	185.4	218.88	9.45	925.22	71
Fosfor [mg]	10%	1260	9.45	340.78	159.78	133.2	168.12	127.35	938.69	75
Magnez [mg]	10%	338.664	4.27	137.58	27.99	18	27.36	73.8	289.01	85
Żelazo [mg]	10%	9.396	0.33	5.54	1.05	0.18	0.54	1.35	9.01	96
Witamina A [μg]	25%	633.336	4.87	62.15	32.45	0	15.3	10.12	124.91	20
Witamina D [μg]	10%	12	0	0.39	0	0.05	0.05	0	0.5	3
witamina E [mg]	30%	10.932	0.15	0.91	0.69	0.04	0.82	0.28	2.91	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.01	0.64	0.08	0.04	0.09	0.1	0.98	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.03	0.39	0.11	0.22	0.31	0.14	1.23	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	0.09	7.16	5.22	0.15	0.85	0.85	14.34	113
Witamina C [mg]	55%	64.668	2.92	34.95	19.47	0	9.18	6.07	72.61	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	4.93	1.66	1.78	0.19	0.88	0.01	8.52	220

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2026-07-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	800.1	1034.4	562	90.7	493.1	276.7	3257.2	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	3372.9	4353.3	2345.1	381	2063.3	1165.9	13681.8	117
Białko [g]	10%	43.068	36.6	48.8	19	6.1	22.5	8.1	141.3	327
Tłuszcz [g]	10%	108	19.7	19.5	32.8	3.6	25	7.5	108.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	9.6	1.9	13.1	2.1	15.2	2	44.2	1475
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	1.5	5.5	0	1.1	1.8	3.4	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0.4	4.9	0	0.1	0.1	1	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	18.7	0	0	14.4	23.4	28.4	85	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	122.13	184.09	50.05	8.46	45.52	44.76	455.02	114
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	21.2	33.95	6.65	7.38	10.08	23.47	102.76	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	6.28	36.84	4.95	0	2.32	1.66	52.06	221
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	17.98
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	32.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	49.03
Sód [mg]	10%	1719.996	2322.16	733.11	384.57	68.4	583.56	179.85	4271.65	248
Potas [mg]	10%	3560.004	553.79	3361.44	90.58	219.6	286.38	281.55	4793.35	135
Wapń [mg]	10%	1320	299.56	363.58	16.68	185.4	578.88	154.94	1599.05	122
Fosfor [mg]	10%	1260	272.17	950.56	16.59	133.2	158.67	174.45	1705.65	136
Magnez [mg]	10%	338.664	42.83	373.44	7.94	18	24.03	31.05	497.3	146
Żelazo [mg]	10%	9.396	1.17	14.93	0.36	0.18	0.36	1.12	18.15	194
Witamina A [μg]	25%	633.336	88.35	65.79	4.8	0	4.42	29.7	193.06	31
Witamina D [μg]	10%	12	0.04	0	0	0.05	0.05	0.06	0.21	1
witamina E [mg]	30%	10.932	1.84	3.56	0.08	0.04	0.23	0.46	6.23	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.11	1.3	0.01	0.04	0.06	0.09	1.65	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.46	0.59	0.02	0.22	0.31	0.22	1.84	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	1.58	6.87	0.13	0.15	0.22	0.61	9.58	74
Witamina C [mg]	55%	64.668	53.01	39.47	2.88	0	2.65	17.82	115.84	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	6.45	2.03	1.06	0.19	1.62	0.49	10.67	276

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2026-07-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	728.8	832.3	567.5	97.2	432.8	204.4	2863.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	3069.8	3490.7	2377.3	409	1815.2	865.3	12027.6	103
Białko [g]	10%	43.068	35.3	32.7	22.7	6.9	20.2	1	119	276
Tłuszcz [g]	10%	108	21.1	32.3	24.8	3.2	18	3	102.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	11.2	7.3	10.7	1.9	8.9	0	40.1	1338
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	0	13.4	1.9	1	1.8	0	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0	4.3	0.4	0	0.2	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	0	35.7	162	12.9	23.4	0	234.1	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	100.78	109.17	66.8	10.04	48.99	43.33	379.13	96
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	32.3	17.43	8.62	6.8	12	4.19	81.36	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	3.06	12.98	7.27	0	3.38	0	26.71	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	30.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	53.02
Sód [mg]	10%	1719.996	531.26	420.28	631.23	102.06	1087.92	0.53	2773.29	161
Potas [mg]	10%	3560.004	106.31	2023.02	270.29	324	376.92	0.11	3100.66	88
Wapń [mg]	10%	1320	13.66	118.24	252.72	275.4	221.04	3.27	884.34	67
Fosfor [mg]	10%	1260	8.55	400.97	108.36	197.64	169.56	0.01	885.1	71
Magnez [mg]	10%	338.664	3.36	160.27	14.27	27.54	28.08	1.22	234.75	68
Żelazo [mg]	10%	9.396	0.38	5.5	1.63	0.16	0.54	0.12	8.34	89
Witamina A [μg]	25%	633.336	7.72	143.22	14.72	1.35	56.09	0	223.12	35
Witamina D [μg]	10%	12	0	0.18	0.76	0.04	0.05	0	1.04	8
witamina E [mg]	30%	10.932	0	2.86	0.97	0.03	1.87	0	5.75	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.01	0.55	0.06	0.06	0.08	0	0.78	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0	0.34	0.26	0.33	0.3	0	1.25	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	0.11	5.66	0.71	0.21	0.57	0	7.28	57
Witamina C [mg]	55%	64.668	4.63	26.58	8.83	0.81	33.65	0	74.52	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	1.47	1.16	1.75	0.28	3.02	0	6.93	179

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2026-07-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Ii śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	855	937.3	467.4	90.7	341	249.5	2941.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	3597.2	3922.2	1956.6	381	1431.5	1054.9	12343.6	106
Białko [g]	10%	43.068	36.7	27.4	14.5	6.1	10.8	8.6	104.2	242
Tłuszcz [g]	10%	108	26.2	44.6	22.1	3.6	13.3	4.2	114.2	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	11.1	8.8	8.9	2.1	7.1	2.4	40.7	1358
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	2.3	19.1	0	1.1	1.8	0.1	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	1.2	7.9	0	0.1	0.1	0.4	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	19	77.7	0	14.4	23.4	0	134.6	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	121.82	112.19	54.96	8.46	45.52	44.55	387.51	97
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	21.13	18.88	9.26	7.38	10.08	24.57	91.32	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	7.59	11.33	4.95	0	2.32	0.72	26.92	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	15.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	33.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	50.96
Sód [mg]	10%	1719.996	2093.2	745.59	1387.89	68.4	313.56	167.4	4776.05	278
Potas [mg]	10%	3560.004	639.56	1603.88	90.58	219.6	286.38	55.62	2895.63	82
Wapń [mg]	10%	1320	318.37	80.67	16.68	185.4	218.88	0.81	820.81	62
Fosfor [mg]	10%	1260	363.84	429.12	16.59	133.2	158.67	60.2	1161.64	93
Magnez [mg]	10%	338.664	79.32	112.52	7.94	18	24.03	17.55	259.38	75
Żelazo [mg]	10%	9.396	2.12	4.68	0.36	0.18	0.36	0.48	8.2	88
Witamina A [μg]	25%	633.336	88.38	73.27	4.8	0	4.42	0	170.88	28
Witamina D [μg]	10%	12	0.04	0.62	0	0.05	0.05	0	0.78	5
witamina E [mg]	30%	10.932	2.19	5.74	0.08	0.04	0.23	0	8.29	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.23	0.76	0.01	0.04	0.06	0.03	1.16	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.5	0.46	0.02	0.22	0.31	0	1.54	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	1.57	7.78	0.13	0.15	0.22	0.13	9.99	78
Witamina C [mg]	55%	64.668	53.03	34.09	2.88	0	2.65	0	92.66	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	5.81	2.07	3.85	0.19	0.87	0.46	11.94	308

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2026-07-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji										
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	584.1	657.4	265.8	97.2	244.6	285.6	2134.8	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	2462.5	2760.1	1118.6	409	1033.6	1204.8	8988.9	78
Białko [g]	10%	43.068	23	30.1	6.5	6.9	8.1	4.4	79.3	183
Tłuszcz [g]	10%	108	14.3	23.2	6.7	3.2	3.6	5.6	56.9	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	7	7.4	3.8	1.9	1.6	0.7	22.6	755
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	0	5.6	0	1	0.7	2.6	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	0	2.6	0	0	0.2	1	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	0	104.8	0	12.9	9.5	18.9	146.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	92.92	86.7	47.29	10.04	45.97	56.34	339.28	86
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	11.9	19.56	6.02	6.8	9.03	32.53	85.86	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	4.4	9.64	5.22	0	2.56	4.18	26.01	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	-	15.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	-	23.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	-	61.6
Sód [mg]	10%	1719.996	448.47	502.05	362.97	102.06	51.6	137.25	1604.41	93
Potas [mg]	10%	3560.004	119.2	1663.85	60.88	324	226.2	296.55	2690.69	75
Wapń [mg]	10%	1320	20.28	124.39	16.68	275.4	139.19	22.95	598.91	46
Fosfor [mg]	10%	1260	12.9	434.74	9.48	197.64	103.8	86.85	845.43	68
Magnez [mg]	10%	338.664	6.68	110.02	6.23	27.54	18	18.45	186.94	54
Żelazo [mg]	10%	9.396	0.82	4.19	0.53	0.16	0.54	1.12	7.38	80
Witamina A [μg]	25%	633.336	8.04	44.69	4.87	1.35	29.7	13.8	102.46	16
Witamina D [μg]	10%	12	0	0.57	0	0.04	0.03	0.02	0.69	5
witamina E [mg]	30%	10.932	0	1.16	0.15	0.03	0.08	1.07	2.5	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.01	0.36	0.01	0.06	0.04	0.1	0.61	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	0.01	0.47	0.03	0.33	0.18	0.08	1.13	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	0.16	6.39	0.09	0.21	0.26	0.64	7.76	61
Witamina C [mg]	55%	64.668	4.82	26.81	2.92	0.81	17.82	8.27	61.47	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	1.24	1.39	1	0.28	0.14	0.38	4.01	103

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2776.6	2785.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	11111	11703.8	100
Białko [g]	10%	43.068	110.1	255
Tłuszcz [g]	10%	108	96	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3	39.5	1319
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	3	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	3	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 360	183.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	396.28	384.88	97
Cukry [g]	10%	Maks: 79.26	94.12	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.604	29.5	125
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1719.996	3824.16	222
Potas [mg]	10%	3560.004	3150.96	89
Wapń [mg]	10%	1320	946.16	72
Fosfor [mg]	10%	1260	1007.86	81
Magnez [mg]	10%	338.664	255.98	75
Żelazo [mg]	10%	9.396	8.96	96
Witamina A [µg]	25%	633.336	184.76	29
Witamina D [µg]	10%	12	0.88	6
witamina E [mg]	30%	10.932	5.21	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.104	0.89	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.152	1.42	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12.864	9.39	73
Witamina C [mg]	55%	64.668	82.02	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2586.672	0	0
Sól [g]	10%	4.29999	9.56	247