

## Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu dorośli 20-29.07.2026

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2026-07-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b><br>1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1)<br>2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1)<br>3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1)<br>4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1)<br>6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1)<br>7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1)<br>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 - Poniedziałek, 2026-07-20**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza jaglana 13%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>4. Paluszki wieprzowe RW 160.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, <b>białko sojowe</b>, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten.</b>]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> <li>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Makaronowa diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 6%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>2. Leczo 2016 250.00g składniki: Cukinia 30%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 20%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>3. Ryż gotowany RW 200.00g składniki: Ryż biały 50%, Woda wodociągowa 48%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3%</li> <li>4. Banan 200.00g</li> <li>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>3. Kielbasa krakowska RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>4. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 55.00g</li> <li>5. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

**Dzień: 2 - Wtorek, 2026-07-21**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>4. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g</li> <li>5. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>6. Pomidor 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Mieszaneczka owocowa mrożona 38%, Cukier 5%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1%, Mąka Ziemiakowa RW 1%, Cynamon mielony 0%</li> <li>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Sos koperkowy rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, 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%</li> <li>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>3. 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 <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, 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&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>4. Sałata 50.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

**Dzień: 3 - Środa, 2026-07-22**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>posiłek dodatkowy</b>                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 13%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Szyńka chłopska RW 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>5. Sałata 50.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorii]</p> | <p>1. Zupa Jarzynowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Ryż z jabłkami i jogurtem RW 400.00g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 18%, Cukier 6%, Margaryna zwyczajna RW 1% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)], Cynamon mielony 0%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. <b>Salceson drobiowy rw</b> 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 <b>sojowego</b>, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-23**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 87%, Woda wodociągowa 10%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>4. Twaróg z jogurtem RW 125.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. zupa krem z białych warzyw czerwionka 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, <b>Seler</b> korzeniowy 15%, Pietruszka korzeń 15%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 8%, Ziemniaki średnio 8%, Cebula 5%, Por 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Czosnek 0%</li> <li>2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Sos pomidorowy RW 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 22% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%</li> <li>5. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, <b>sos vinegrette klasyczny 2016</b> 10%</li> <li>6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>błonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), 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 <b>gorczyca.</b>]</li> <li>4. Sałata lodowa rw 50.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-24**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciate</b> 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2%</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li><b>drożdżówka z owocami</b> 100.00g</li> <li>Szynka z piersi kurczaka 80.00g</li> <li>Pomidor 8050.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Brokułowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>kotlet z ryby duszony rw 80.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 71%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 7%, <b>bułka tarta</b> 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Bułka pszenna wrocławska RW 7% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.]</li> <li>Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2026-07-25**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 300.00g</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g<br/>[składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[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)]</li> <li>Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17%<br/>[składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g</li> <li>Jabłko 200.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Burak 37%, Marchew 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kurczak ze szpiankiem RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza]</li> <li>makaron gotowany rw 200.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 60%, Woda wodociągowa 40%</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g<br/>[składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[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)]</li> <li>Polędwica drobiowa RW 100.00g<br/>[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 <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, 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&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>Salata lodowa rw 30.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2026-07-26**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g<br/>[składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[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)]</li> <li>Kiełbasa szynkowa RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>błonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, 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: <b>gorczyca, gluten.</b>]</li> <li>Salata 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], 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%</li> <li>Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g<br/>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%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>fasolka gotowana z masłem i bułką tart. rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 85%, Bułka tarta RW 10% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g<br/>[składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[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)]</li> <li>Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |



**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-07-27**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>posiłek dodatkowy</b>                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>1. Płatki żytnie na mleku RW 300.00g<br/>składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki <b>żytnie</b> 12%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g<br/>[składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kiełbasa krakowska RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>5. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</p> | <p>1. Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g<br/>składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 32%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Gulasz drobiowy diety RW 200.00g<br/>składniki: <b>kurczak w jarzynach gotowany iżż</b> 36%, Marchew 32%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>3. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. warzywa gotowane z masłem rw 150.00g<br/>składniki: Kalafior 29%, Brokuły 29%, Fasolka szparagowa mrożona 29%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 12%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%</p> | <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g<br/>[składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka z piersi kurczaka 100.00g</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 9 - Wtorek, 2026-07-28**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>posiłek dodatkowy</b>                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 87%, Woda wodociągowa 10%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%], Cukier 2%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. 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 <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, 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&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p> <p>6. Pomidor 80.00g</p> <p>7. Banan 180.00g</p> | <p>1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 80.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 27%, Cukier 2%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> | <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), 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 <b>gorczycy.</b>]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 10 - Środa, 2026-07-29**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g<br/>składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Ryż biały 13%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g<br/>[składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[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)]</li> <li>4. Szyńka 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 <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, 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&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>5. Sałata 20.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Gulaszowa diety RW 400.00g<br/>składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatka 15%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%</li> <li>2. Makaron z serem i masłem RW 450.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 51%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka <b>pszenna</b>) 22%, <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop</b> 22%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 4%</li> <li>3. Jabłko 180.00g</li> <li>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g<br/>[składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[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)]</li> <li>3. <b>Salceson drobiowy rw</b> 100.00g<br/>[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 <b>sojowego</b>, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</li> <li>4. Pomidor 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-07-20

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 849.8       | 1001    | 481.6   | 68                | 2400.6          | 121                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 3571.5      | 4221    | 2022.6  | 285.7             | 10101           | 121                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 40.9        | 26.8    | 17.1    | 4.5               | 89.5            | 210                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 30          | 21.4    | 18.2    | 2.7               | 72.4            | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 15.5        | 4.2     | 5.1     | 1.6               | 26.5            | 1239               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 1.7         | 7.9     | 1.6     | 0.8               | 12.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.6         | 2.8     | 0.3     | 0                 | 3.9             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 18.7        | 26.7    | 139.5   | 10.8              | 195.9           | 66                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 106.46      | 181.81  | 63.93   | 6.34              | 358.55          | 131                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 19.88       | 49.42   | 6.17    | 5.53              | 81.02           | 147                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 5.25        | 13.41   | 3.39    | 0                 | 22.06           | 196                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 17.8               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 30.24              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 51.96              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1726.9      | 239.51  | 1397.57 | 51.3              | 3415.28         | 227                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 612.47      | 2327.82 | 124.82  | 164.7             | 3229.83         | 93                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 296.68      | 107.13  | 37.65   | 139.05            | 580.52          | 66                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 302.77      | 421.65  | 100.16  | 99.9              | 924.49          | 159                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 71.99       | 166.55  | 38.09   | 13.5              | 290.15          | 96                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 2.54        | 4.62    | 1.4     | 0.13              | 8.7             | 134                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 15.75       | 872.48  | 10.2    | 0                 | 898.43          | 319                |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.72        | 0.31    | 1.34    | 0.04              | 2.42            | 23                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.83        | 3.08    | 0.2     | 0.03              | 4.15            | 92                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.35        | 0.66    | 0.02    | 0.03              | 1.07            | 215                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.53        | 0.51    | 0.21    | 0.16              | 1.42            | 285                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 1.68        | 7.82    | 0.16    | 0.11              | 9.78            | 170                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 9.45        | 43.66   | 1.44    | 0                 | 54.55           | 161                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 4.79        | 0.66    | 3.88    | 0.14              | 8.53            | 254                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-07-21

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 640.4       | 640.2   | 381.6   | 68                | 1730.3          | 86                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2698.7      | 2687.1  | 1611.3  | 285.7             | 7282.9          | 86                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 31.3        | 24.2    | 8.8     | 4.5               | 69.1            | 163                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 16.7        | 23.5    | 6.8     | 2.7               | 49.8            | 66                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 7.3         | 6       | 1       | 1.6               | 16              | 750                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 11.3    | 0       | 0.8               | 12.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.1         | 4.1     | 0       | 0                 | 4.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 68.3    | 0       | 10.8              | 79.1            | 27                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 93.14       | 87.32   | 73.29   | 6.34              | 260.1           | 95                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 36.67       | 43.01   | 6.96    | 5.53              | 92.19           | 169                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 4.18        | 8.97    | 4.27    | 0                 | 17.44           | 155                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 17.76              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 27.11              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 55.13              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 550.25      | 520.25  | 478.17  | 51.3              | 1599.98         | 107                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 225.83      | 1481.67 | 60.88   | 164.7             | 1933.08         | 55                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 11.77       | 81.47   | 16.68   | 139.05            | 248.98          | 28                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 19.44       | 335.19  | 9.48    | 99.9              | 464.02          | 80                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 7.77        | 85.53   | 6.23    | 13.5              | 113.04          | 37                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.48        | 3.29    | 0.53    | 0.13              | 4.46            | 69                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 17.22       | 53.58   | 4.87    | 0                 | 75.67           | 27                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.54    | 0.67    | 0.04              | 1.93            | 19                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.7         | 2.99    | 0.15    | 0.03              | 3.87            | 86                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.04        | 0.99    | 0.01    | 0.03              | 1.08            | 218                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.03        | 0.31    | 0.03    | 0.16              | 0.55            | 111                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.72        | 8.93    | 0.09    | 0.11              | 9.86            | 172                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 10.33       | 32.07   | 2.92    | 0                 | 45.33           | 135                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 1.52        | 1.44    | 1.32    | 0.14              | 3.99            | 119                |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-07-22

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 581.9       | 789     | 510.9   | 68                | 1949.9          | 98                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2456.4      | 3340.8  | 2143.9  | 285.7             | 8227            | 98                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 19.4        | 16.5    | 18.3    | 4.5               | 59              | 139                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 11.4        | 5.4     | 20.5    | 2.7               | 40.1            | 53                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 3.9         | 2.1     | 5.9     | 1.6               | 13.6            | 639                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 1.5         | 0.6     | 0       | 0.8               | 3               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.5         | 0.7     | 0       | 0                 | 1.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 18.7        | 5.1     | 0       | 10.8              | 34.6            | 12                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 102.65      | 174.08  | 64.8    | 6.34              | 347.89          | 128                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 18.45       | 49.67   | 6.62    | 5.53              | 80.29           | 147                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 4.73        | 11.52   | 3.39    | 0                 | 19.65           | 174                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 15.79              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 23.96              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 60.25              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 512.26      | 200.54  | 1665.63 | 51.3              | 2429.74         | 161                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 444.17      | 1327.91 | 71.86   | 164.7             | 2008.65         | 58                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 304.6       | 183.14  | 18.84   | 139.05            | 645.64          | 74                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 246.7       | 360.27  | 19.47   | 99.9              | 726.35          | 125                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 42.2        | 80.32   | 33.14   | 13.5              | 169.17          | 55                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.23        | 3.05    | 0.51    | 0.13              | 4.93            | 76                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 6.82        | 77.42   | 10.2    | 0                 | 94.44           | 33                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.72        | 0.28    | 0.67    | 0.04              | 1.72            | 17                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.38        | 1.42    | 0       | 0.03              | 1.84            | 42                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.14        | 0.3     | 0       | 0.03              | 0.48            | 97                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.43        | 0.33    | 0.01    | 0.16              | 0.94            | 190                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.64        | 3.61    | 0.13    | 0.11              | 4.51            | 78                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 4.09        | 30.38   | 1.44    | 0                 | 35.91           | 106                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 1.42        | 0.55    | 4.62    | 0.14              | 6.07            | 180                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-07-23

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 590.2       | 959.8   | 487.6   | 68                | 2105.7          | 107                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2485.7      | 4016.1  | 2051.7  | 285.7             | 8839.3          | 107                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 30.8        | 28      | 25.4    | 4.5               | 88.8            | 210                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 16.3        | 45.1    | 15.2    | 2.7               | 79.4            | 104                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 7.1         | 10      | 4.4     | 1.6               | 23.2            | 1087               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 23.6    | 0       | 0.8               | 24.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 8.1     | 0       | 0                 | 8.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 88.4    | 0       | 10.8              | 99.2            | 33                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 82.28       | 117.14  | 63.93   | 6.34              | 269.71          | 98                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 24.04       | 27.63   | 7.25    | 5.53              | 64.47           | 118                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 4.62        | 13.53   | 3.66    | 0                 | 21.82           | 194                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 20.11              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 32.78              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 47.12              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 555.95      | 264.45  | 1953.27 | 51.3              | 2824.98         | 188                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 203.15      | 2519.74 | 60.88   | 164.7             | 2948.48         | 85                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 7.11        | 137.66  | 16.68   | 139.05            | 300.51          | 35                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 15.12       | 489.42  | 9.48    | 99.9              | 613.93          | 106                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 5.98        | 146.75  | 6.23    | 13.5              | 172.47          | 56                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.38        | 5.1     | 0.53    | 0.13              | 6.15            | 95                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 13.8        | 195.61  | 4.87    | 0                 | 214.29          | 76                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.65    | 0.67    | 0.04              | 2.04            | 21                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.68        | 6.33    | 0.15    | 0.03              | 7.19            | 160                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.04        | 0.83    | 0.01    | 0.03              | 0.92            | 185                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.02        | 0.61    | 0.03    | 0.16              | 0.84            | 169                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.68        | 9.24    | 0.09    | 0.11              | 10.13           | 177                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 8.27        | 49.52   | 2.92    | 0                 | 60.72           | 181                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 1.54        | 0.73    | 5.42    | 0.14              | 7.06            | 210                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-07-24

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 2168.7      | 680.3  | 316.2   | 68                | 3233.4          | 163                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 9134.7      | 2859.4 | 1334.8  | 285.7             | 13614.8         | 163                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 103.3       | 24     | 7.3     | 4.5               | 139.2           | 328                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 29.9        | 20.1   | 6       | 2.7               | 58.8            | 77                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 9.1         | 2      | 1       | 1.6               | 13.7            | 642                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 1.6         | 6.9    | 0       | 0.8               | 9.5             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 8.9         | 4.2    | 0       | 0                 | 13.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 38.8        | 18.5   | 0       | 10.8              | 68.1            | 23                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 416.5       | 107.7  | 59.85   | 6.34              | 590.4           | 215                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 230.99      | 25.32  | 6.11    | 5.53              | 267.97          | 489                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 90.22       | 13.9   | 3.27    | 0                 | 107.4           | 955                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -      | -       | -                 | -               | 17.36              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -      | -       | -                 | -               | 22.98              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -      | -       | -                 | -               | 59.67              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1929.05     | 868.53 | 895.05  | 51.3              | 3743.94         | 250                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 20704.61    | 2133.9 | 71.86   | 164.7             | 23075.07        | 660                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 658.42      | 112.04 | 18.84   | 139.05            | 928.36          | 106                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 1689.93     | 307.13 | 19.47   | 99.9              | 2116.44         | 364                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 607.89      | 124.28 | 33.14   | 13.5              | 778.82          | 256                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 36.6        | 3.73   | 0.51    | 0.13              | 40.98           | 630                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 1392.22     | 76.7   | 10.2    | 0                 | 1479.13         | 524                |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.08   | 0.67    | 0.04              | 1.47            | 15                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 68.9        | 3.85   | 0       | 0.03              | 72.79           | 1618               |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 4.17        | 0.39   | 0       | 0.03              | 4.61            | 923                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 2.97        | 0.33   | 0.01    | 0.16              | 3.48            | 696                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 76.37       | 5.67   | 0.13    | 0.11              | 82.3            | 1431               |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 833.17      | 46.02  | 1.44    | 0                 | 880.64          | 2609               |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 5.35        | 2.41   | 2.48    | 0.14              | 9.35            | 277                |



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-07-25

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 738.1       | 778.8   | 323.3   | 68                | 1908.4          | 95                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 3112.2      | 3291.8  | 1365    | 285.7             | 8054.9          | 95                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 31.8        | 43.9    | 7.2     | 4.5               | 87.6            | 207                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 17.4        | 10.3    | 6.1     | 2.7               | 36.5            | 48                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 7.4         | 1.5     | 1       | 1.6               | 11.6            | 545                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 1.7         | 0.6     | 0       | 0.8               | 3.2             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.3         | 1.9     | 0       | 0                 | 2.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 21.6        | 58.6    | 0       | 10.8              | 91              | 31                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 116.86      | 132.99  | 61.52   | 6.34              | 317.72          | 117                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 37.05       | 26.07   | 6.44    | 5.53              | 75.11           | 138                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 6.63        | 10.84   | 3.41    | 0                 | 20.89           | 185                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 18.94              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 21.48              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 59.59              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 576.08      | 384.64  | 404.55  | 51.3              | 1416.59         | 94                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 634.31      | 1445.29 | 36.76   | 164.7             | 2281.07         | 65                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 332.55      | 198.22  | 12.36   | 139.05            | 682.18          | 78                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 252.72      | 439.81  | 5.7     | 99.9              | 798.14          | 138                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 39.15       | 143.89  | 4.61    | 13.5              | 201.16          | 66                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.05        | 7.62    | 0.41    | 0.13              | 9.22            | 141                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 16.36       | 56.3    | 2.92    | 0                 | 75.59           | 27                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.72        | 0       | 0.67    | 0.04              | 1.44            | 14                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.83        | 2.43    | 0.09    | 0.03              | 3.39            | 76                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.14        | 0.39    | 0.01    | 0.03              | 0.58            | 117                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.48        | 0.48    | 0.02    | 0.16              | 1.16            | 233                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.59        | 14.39   | 0.05    | 0.11              | 15.16           | 263                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 9.81        | 33.78   | 1.75    | 0                 | 45.35           | 134                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 1.6         | 1.06    | 1.12    | 0.14              | 3.54            | 105                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-07-26

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 606.8       | 680.1   | 456.4   | 68                | 1811.5          | 91                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2543.2      | 2859.2  | 1923.5  | 285.7             | 7611.9          | 91                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 15.4        | 36.9    | 22.4    | 4.5               | 79.5            | 187                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 27.2        | 21.3    | 11.4    | 2.7               | 62.7            | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 7.8         | 7.9     | 4.2     | 1.6               | 21.6            | 1012               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 7.2     | 0       | 0.8               | 8.1             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 3.7     | 0       | 0                 | 3.9             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 133.3   | 0       | 10.8              | 144.1           | 48                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 76.8        | 89.82   | 67.83   | 6.34              | 240.8           | 88                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 7.3         | 11.71   | 12.33   | 5.53              | 36.89           | 67                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 3.91        | 9.52    | 3.9     | 0                 | 17.34           | 155                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 19.66              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 31.74              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 48.6               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1946.43     | 555.79  | 456.03  | 51.3              | 3009.56         | 200                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 60.88       | 1746.76 | 203.62  | 164.7             | 2175.96         | 63                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 16.68       | 135.84  | 12.36   | 139.05            | 303.94          | 35                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 9.48        | 508.54  | 15.15   | 99.9              | 633.08          | 110                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 6.23        | 123.61  | 7.94    | 13.5              | 151.3           | 50                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.53        | 4.64    | 0.58    | 0.13              | 5.89            | 90                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 4.87        | 45.22   | 13.8    | 0                 | 63.89           | 23                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 1.12    | 0.67    | 0.04              | 2.51            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.15        | 1.42    | 0.68    | 0.03              | 2.28            | 51                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.01        | 0.41    | 0.04    | 0.03              | 0.5             | 102                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.03        | 0.53    | 0.02    | 0.16              | 0.77            | 155                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.09        | 8.88    | 0.68    | 0.11              | 9.77            | 170                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 2.92        | 27.13   | 8.27    | 0                 | 38.33           | 114                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 5.4         | 1.54    | 1.26    | 0.14              | 7.52            | 223                |

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-07-27

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 750.2       | 891.8   | 414     | 68                | 2124.1          | 107                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 3152.6      | 3735.4  | 1749    | 285.7             | 8922.9          | 107                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 25.8        | 21.5    | 26.6    | 4.5               | 78.5            | 186                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 25.5        | 37.8    | 7.2     | 2.7               | 73.2            | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 8.8         | 11.8    | 1.2     | 1.6               | 23.5            | 1102               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 1.6         | 12.1    | 0.2     | 0.8               | 14.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.4         | 6.2     | 0.2     | 0                 | 7               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 19          | 56.9    | 48.6    | 10.8              | 135.3           | 45                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 108.18      | 123.94  | 62.28   | 6.34              | 300.76          | 110                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 21.63       | 22.92   | 6.35    | 5.53              | 56.45           | 104                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 7.79        | 15.2    | 3.39    | 0                 | 26.39           | 234                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 19.04              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 30.06              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 50.91              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1444.09     | 567.47  | 1749.33 | 51.3              | 3812.2          | 254                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 530.55      | 1655.44 | 413.86  | 164.7             | 2764.56         | 79                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 311.37      | 140.19  | 26.04   | 139.05            | 616.66          | 71                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 310.28      | 396.99  | 230.07  | 99.9              | 1037.25         | 178                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 62.74       | 135.19  | 68.24   | 13.5              | 279.68          | 92                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.63        | 4.74    | 0.96    | 0.13              | 7.47            | 115                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 6.86        | 90.76   | 14.7    | 0                 | 112.32          | 39                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.72        | 0.58    | 0.67    | 0.04              | 2.02            | 20                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.47        | 4.81    | 0.19    | 0.03              | 5.52            | 123                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.12        | 0.42    | 0.07    | 0.03              | 0.65            | 131                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.44        | 0.37    | 0.13    | 0.16              | 1.12            | 224                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.44        | 6.69    | 10.07   | 0.11              | 17.33           | 301                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 4.11        | 52.11   | 1.44    | 0                 | 57.67           | 170                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 4.01        | 1.57    | 4.85    | 0.14              | 9.53            | 283                |

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-07-28

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 870         | 682     | 326.3   | 68                | 1946.4          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 3664.2      | 2857.5  | 1377.2  | 285.7             | 8184.9          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 31.4        | 24.6    | 7.4     | 4.5               | 68.2            | 161                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 23.9        | 30      | 6.1     | 2.7               | 62.8            | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 8.2         | 6.3     | 1       | 1.6               | 17.1            | 804                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 12.9    | 0       | 0.8               | 13.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.2         | 3.8     | 0       | 0                 | 4.2             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 79.2    | 0       | 10.8              | 90              | 30                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 135.72      | 81.67   | 62.04   | 6.34              | 285.79          | 105                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 60.44       | 18.83   | 6.62    | 5.53              | 91.44           | 167                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 7.11        | 6.97    | 3.66    | 0                 | 17.75           | 158                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 16.27              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 29.29              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 54.44              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1542.14     | 626.45  | 405.27  | 51.3              | 2625.17         | 175                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 860.06      | 1511.96 | 60.88   | 164.7             | 2597.61         | 75                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 20.32       | 128.75  | 16.68   | 139.05            | 304.81          | 35                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 50.76       | 350.05  | 9.48    | 99.9              | 510.2           | 88                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 60.78       | 98.84   | 6.23    | 13.5              | 179.37          | 59                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.11        | 3.73    | 0.53    | 0.13              | 5.51            | 84                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 28.51       | 34.79   | 4.87    | 0                 | 68.18           | 24                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.6     | 0.67    | 0.04              | 1.99            | 20                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 1.03        | 2.78    | 0.15    | 0.03              | 4               | 89                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.1         | 0.63    | 0.01    | 0.03              | 0.78            | 157                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.18        | 0.48    | 0.03    | 0.16              | 0.87            | 176                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 1.47        | 5.83    | 0.09    | 0.11              | 7.51            | 131                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 17.1        | 20.87   | 2.92    | 0                 | 40.9            | 122                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 4.28        | 1.74    | 1.12    | 0.14              | 6.56            | 194                |

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-07-29

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 837.9       | 1043.3  | 538.7   | 68                | 2488            | 125                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 3528.2      | 4376.8  | 2261.4  | 285.7             | 10452.3         | 125                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 34.4        | 40      | 18.8    | 4.5               | 97.9            | 230                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 24.6        | 41.5    | 20.8    | 2.7               | 89.8            | 117                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 8.6         | 17.7    | 5.9     | 1.6               | 33.9            | 1588               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 2           | 15.1    | 0       | 0.8               | 18.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.3         | 4       | 0       | 0                 | 4.5             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 24.9        | 83.5    | 0       | 10.8              | 119.2           | 40                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 121.99      | 132.33  | 70.89   | 6.34              | 331.56          | 121                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 17.38       | 36.86   | 8.77    | 5.53              | 68.56           | 125                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 4.68        | 10.38   | 4.14    | 0                 | 19.21           | 171                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 18.2               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 33.23              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 48.57              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1583.45     | 331.41  | 1194.39 | 51.3              | 3160.57         | 211                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 517.31      | 1113.96 | 203.62  | 164.7             | 1999.6          | 58                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 383.51      | 48.24   | 12.36   | 139.05            | 583.18          | 67                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 336.89      | 207.57  | 15.15   | 99.9              | 659.52          | 114                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 45.29       | 60.22   | 7.94    | 13.5              | 126.97          | 42                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.82        | 2.55    | 0.58    | 0.13              | 4.09            | 63                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 4.55        | 30.17   | 13.8    | 0                 | 48.52           | 18                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.73        | 0.51    | 0.67    | 0.04              | 1.96            | 19                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.35        | 3.24    | 0.68    | 0.03              | 4.31            | 96                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.13        | 0.47    | 0.04    | 0.03              | 0.67            | 135                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.52        | 0.27    | 0.02    | 0.16              | 1               | 201                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.7         | 4.03    | 0.68    | 0.11              | 5.53            | 96                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 2.73        | 18.1    | 8.27    | 0                 | 29.11           | 87                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 4.39        | 0.92    | 3.31    | 0.14              | 7.9             | 234                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 2169.8             | 109                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 9129.2             | 109                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 85.7               | 202                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 62.6               | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 20.1               | 941                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 11.9               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 5.3                | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 105.7              | 36                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 330.33             | 121                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 91.44              | 167                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 28.99              | 258                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | 18                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | 28                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | 54                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 2803.8             | 187                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 4501.39            | 129                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 519.48             | 60                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 848.34             | 146                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 246.21             | 81                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 9.74               | 150                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 313.05             | 111                |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.95               | 19                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 10.93              | 243                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 1.14               | 228                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 1.22               | 244                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 17.19              | 299                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 128.85             | 382                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 7                  | 208                |