

## Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu dorośli 30.07-08.08.2026

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2026-07-30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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 - Czwartek, 2026-07-30**

| <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% łąciate</b> 87%, Woda wodociągowa 10%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [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. Łopatka pieczona RW 80.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b>(zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b>), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>6. Sałata 20.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 300.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. Leczo 2016 350.00g 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%, Bazylija suszona 0%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [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. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</li> <li>4. Jabłko 150.00g</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: 2 - Piątek, 2026-07-31**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza manna na mleku RW 300.00g<br/>składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 13%</li> <li>2. <b>drożdżówka z owocami</b> 90.00g</li> <li>3. Banan 150.00g</li> <li>4. 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 Jarzynowa zabielenia RW 300.00g<br/>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%<br/>[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%</li> <li>2. kotlet z ryby duszony rw 100.00g<br/>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>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, <b>sos vinegrette klasyczny 2016</b> 10%</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 100.00g<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. Kielbasa krakowska RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>4. Ogórek kwaszony 80.00g</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 - Sobota, 2026-08-01**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 13%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [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), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Szynka z tłuszczkiem RW 80.00g [składniki: Mięsień szynki ze stoniną (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>]</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 Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, <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%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%</li> <li>2. kurczak w jarzynach rw 250.00g składniki: Polędwica z piersi kurczaka 34%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 9%, Woda wodociągowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 7%, Cukinia 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka Ziemniaczana RW 3%, Kalafior mrożony 3%</li> <li>3. Kasza jęczmienna gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>4. 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 90.00g [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), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Twaróg z jogurtem RW 100.00g 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>4. Pomidor 80.00g</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: 4 - Niedziela, 2026-08-02**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | posiłek dodatkowy                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 150.00g<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 rolada schabowa RW 100.00g<br/>[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>Ogórek kwaszony 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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 ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Udko z kurczaka pieczone rw 130.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li><b>Kalafior gotowany z masłem IŻŻ</b> 150.00g</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 150.00g<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>Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Pomidor 80300.00g</li> <li>Salata 20.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-08-03**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>posiłek dodatkowy</b>                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>1. Makaron na mleku 2% 2016 300.00g<br/>składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g<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 szynkowa RW 80.00g [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>]</p> <p>5. Sałata 80.00g</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 Brokułowa zabielenia RW 300.00g<br/>składniki: Ziemiaki 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%</p> <p>2. Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw diety RW 300.00g składniki: Makaron pszenny bezjajeczny RW 25% [składniki: semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatką 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 13%, Woda wodociągowa 7%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony RW 4% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Pomidory krojone RW 4% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki]</p> <p>3. Sos beszamelowy RW 50.00g składniki: <b>mleko 2% łąciate</b> 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 13%, Masło śmietankowe (<b>mleko</b>) 7%, Gałka muszkatołowa 1%</p> <p>4. Surówka z pomidora RW 100.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 15%, Cukier 3%</p> | <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g<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. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>6. 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: 6 - Wtorek, 2026-08-04**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>posiłek dodatkowy</b>                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Kasza jaglana 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 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. Pomidor 80.00g</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 Gulaszowa diety RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatką 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%</p> <p>2. Ryż z jabłkami i jogurtem RW 350.00g 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. 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: 7 - Środa, 2026-08-05**

| <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 100.00g [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 z czarnych porzeczek niskosłodzony 80.00g</li> <li>5. Twaróg z jogurtem RW 120.00g 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>6. Pomidor 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Makaronowa diety RW 300.00g 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. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 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>]</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Marchewka z groszkiem gotowana rw 100.00g 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>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 100.00g [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 szynkowa RW 100.00g [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>4. Sałata 50.00g</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: 8 - Czwartek, 2026-08-06**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki jęczmienne na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki <b>jęczmienne</b> 13%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [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. Szynka z tłuszczkiem RW 80.00g [składniki: Mięsień szynki ze stoniną (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>]</li> <li>5. Sałata 50.00g</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 Barszcz biały RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 31%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kielbasa wiejska drobiowa RW 5% [składniki: Mięso drobiowe z kurczaka(45%), mięso wieprzowe(31%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ekstrakty z przypraw naturalnych.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 145 kcal, tłuszcz 8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 3g, węglowodany 5g, białko 15g, sól 2,7g.], Kurczak tuszka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, 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%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 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 muskatołowa, 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. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy ], Koper ogrodowy 3%</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 80.00g [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 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>4. Pomidor 80.00g</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: 9 - Piątek, 2026-08-07**

| <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 100.00g [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. <b>drożdżówka z owocami</b> 90.00g</p> <p>5. Twaróg z jogurtem RW 80.00g 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]</p> <p>6. Pomidor 80.00g</p> | <p>1. 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%</p> <p>2. kotlet z ryby duszony rw 100.00g 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>]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z selera i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: <b>Seler</b> korzeniowy 61%, Jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 3%</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 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>]</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. Szyunka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>4. Sałata 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 - Sobota, 2026-08-08**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | posiłek dodatkowy                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Ryż biały 13%</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>Szynka chłopska RW 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Banan 180.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g 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%</li> <li>Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 80%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Sos pomidorowy RW 80.00g 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>Kasza jęczmienna gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Salata lodowa w sosie vinegrette 2016 80.00g składniki: Salata 76%, <b>musztarda</b> 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</li> <li>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>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>Twaróg wiejski tłusty Piątnica</b> 100.00g</li> <li>Pomidor 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> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2026-07-30

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 544.5       | 659.5   | 487.5   | 68                | 1759.6          | 89                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2286        | 2774.5  | 2051    | 285.7             | 7397.4          | 89                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 24.2        | 27.6    | 23.1    | 4.5               | 79.6            | 187                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 21.1        | 15.8    | 14.9    | 2.7               | 54.6            | 71                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 7.5         | 5.1     | 5.5     | 1.6               | 19.8            | 927                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 1.9         | 6.9     | 0       | 0.8               | 9.7             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.3         | 2.2     | 0.1     | 0                 | 2.8             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 162         | 37.5    | 0       | 10.8              | 210.3           | 71                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 66.07       | 110.2   | 67.71   | 6.34              | 250.33          | 91                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 18.06       | 22.79   | 19.56   | 5.53              | 65.96           | 121                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 3.4         | 17.41   | 5.13    | 0                 | 25.94           | 231                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 20.14              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 29.96              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 49.9               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1731.11     | 244.98  | 1881.27 | 51.3              | 3908.66         | 259                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 84.08       | 2620.61 | 181.48  | 164.7             | 3050.88         | 87                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 26.1        | 187.68  | 11.28   | 139.05            | 364.12          | 41                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 95.58       | 463.84  | 12.18   | 99.9              | 671.51          | 115                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 7.24        | 157.58  | 6.23    | 13.5              | 184.56          | 60                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.13        | 5.98    | 0.62    | 0.13              | 7.88            | 122                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 103.94      | 1231.83 | 10.35   | 0                 | 1346.13         | 477                |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.44        | 0.43    | 0.67    | 0.04              | 2.59            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.31        | 3.22    | 0.51    | 0.03              | 4.08            | 91                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.03        | 0.94    | 0.04    | 0.03              | 1.04            | 211                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.24        | 0.56    | 0.03    | 0.16              | 1.01            | 202                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.06        | 10.1    | 0.21    | 0.11              | 10.49           | 183                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 1.17        | 67.34   | 6.2     | 0                 | 74.72           | 221                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 4.8         | 0.68    | 5.22    | 0.14              | 9.77            | 289                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-07-31

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 600.5       | 532.2   | 512.2   | 68                | 1713            | 86                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2540.2      | 2239.7  | 2143.8  | 285.7             | 7209.6          | 86                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 18.5        | 21.7    | 17.5    | 4.5               | 62.4            | 147                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 8.2         | 14.3    | 25.4    | 2.7               | 50.8            | 67                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 4           | 2.1     | 8.1     | 1.6               | 15.9            | 744                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 1.5         | 7.5     | 0       | 0.8               | 9.9             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.4         | 2.9     | 0       | 0                 | 3.5             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 18.7        | 23.1    | 0       | 10.8              | 52.6            | 18                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 114.63      | 83.16   | 54.63   | 6.34              | 258.78          | 94                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 51.68       | 15.52   | 5.84    | 5.53              | 78.58           | 144                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 3.39        | 8.5     | 2.79    | 0                 | 14.68           | 131                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 17.35              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 29.3               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 53.35              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 245.95      | 300.38  | 1873.53 | 51.3              | 2471.17         | 164                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 905.24      | 1556.29 | 71.86   | 164.7             | 2698.1          | 77                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 300.82      | 72.25   | 18.84   | 139.05            | 530.97          | 60                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 261.73      | 232.33  | 19.47   | 99.9              | 613.45          | 105                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 81.26       | 90.89   | 33.14   | 13.5              | 218.8           | 72                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.31        | 2.96    | 0.51    | 0.13              | 4.92            | 76                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 12.07       | 153.11  | 10.2    | 0                 | 175.39          | 62                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.04        | 0.1     | 0.67    | 0.04              | 0.87            | 8                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.43        | 2.52    | 0       | 0.03              | 2.99            | 67                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.16        | 0.31    | 0       | 0.03              | 0.51            | 102                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.51        | 0.27    | 0.01    | 0.16              | 0.96            | 194                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 1.11        | 4.52    | 0.13    | 0.11              | 5.88            | 102                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 7.24        | 33.81   | 1.44    | 0                 | 42.5            | 125                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 0.68        | 0.83    | 5.2     | 0.14              | 6.17            | 183                |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-08-01

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 483.3       | 821.8   | 358.3   | 68                | 1731.5          | 87                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2039.4      | 3458    | 1509.5  | 285.7             | 7292.7          | 87                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 16.2        | 30.1    | 18      | 4.5               | 69              | 163                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 10.1        | 22      | 9.6     | 2.7               | 44.4            | 59                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 3.8         | 1.6     | 3.6     | 1.6               | 10.6            | 498                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 1.5         | 8.1     | 0       | 0.8               | 10.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.4         | 5.5     | 0       | 0                 | 6.1             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 18.7        | 41.1    | 0       | 10.8              | 70.6            | 24                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 83.72       | 132.89  | 51.39   | 6.34              | 274.36          | 101                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 19.27       | 21.42   | 11.17   | 5.53              | 57.4            | 104                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 3.9         | 14.19   | 3.05    | 0                 | 21.15           | 188                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 18.81              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 25.72              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 55.47              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 385.36      | 759.16  | 346.17  | 51.3              | 1541.99         | 103                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 575.03      | 1824.47 | 203.62  | 164.7             | 2767.83         | 79                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 299.2       | 96.5    | 12.36   | 139.05            | 547.12          | 62                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 249.85      | 533.48  | 15.15   | 99.9              | 898.39          | 155                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 42.47       | 143.74  | 7.94    | 13.5              | 207.66          | 68                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.13        | 4.25    | 0.58    | 0.13              | 6.11            | 94                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 15.75       | 63.12   | 13.8    | 0                 | 92.67           | 33                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.72        | 0       | 0.67    | 0.04              | 1.43            | 14                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.83        | 4.34    | 0.68    | 0.03              | 5.89            | 131                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.15        | 0.44    | 0.04    | 0.03              | 0.67            | 135                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.41        | 0.37    | 0.02    | 0.16              | 0.98            | 197                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 1.15        | 14.58   | 0.68    | 0.11              | 16.53           | 288                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 9.45        | 35.54   | 8.27    | 0                 | 53.27           | 158                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 1.07        | 2.1     | 0.96    | 0.14              | 3.85            | 115                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-08-02

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja   | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|-----------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |           |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 544         | 729.4   | 14379.6   | 68                | 15721.2         | 794                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2290.1      | 3061    | 60488.9   | 285.7             | 66126           | 794                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 26.9        | 33.8    | 658.9     | 4.5               | 724.3           | 1706               |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 15.9        | 27.4    | 151.3     | 2.7               | 197.4           | 258                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 4.4         | 9.8     | 37.1      | 1.6               | 53              | 2480               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 6.9     | 14.4      | 0.8               | 22.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 3.2     | 86.7      | 0                 | 90.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 125.1   | 0         | 10.8              | 135.9           | 46                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 75.24       | 91.48   | 3031.09   | 6.34              | 3204.17         | 1172               |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 7.14        | 20.09   | 2025.76   | 5.53              | 2058.53         | 3765               |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 4           | 9.66    | 871.13    | 0                 | 884.81          | 7865               |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -         | -                 | -               | 20.93              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -         | -                 | -               | 26.35              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -         | -                 | -               | 52.72              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 2530.53     | 812.39  | 6257.52   | 51.3              | 9651.74         | 643                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 71.86       | 1999.81 | 203825.52 | 164.7             | 206061.89       | 5888               |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 18.84       | 102.28  | 6508.62   | 139.05            | 6768.8          | 774                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 19.47       | 469.19  | 15180.48  | 99.9              | 15769.04        | 2718               |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 33.14       | 124.13  | 5783.22   | 13.5              | 5953.99         | 1960               |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.51        | 4.07    | 361.47    | 0.13              | 366.2           | 5634               |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 10.2        | 66.32   | 13853.7   | 0                 | 13930.22        | 4931               |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.67    | 0.67      | 0.04              | 2.06            | 21                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0           | 1.42    | 685.82    | 0.03              | 687.27          | 15273              |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0           | 0.42    | 41.12     | 0.03              | 41.59           | 8318               |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.01        | 0.53    | 28.68     | 0.16              | 29.39           | 5879               |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.13        | 7.8     | 682.58    | 0.11              | 690.64          | 12011              |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 1.44        | 39.79   | 8312.21   | 0                 | 8353.45         | 24751              |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0         | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 7.02        | 2.25    | 17.38     | 0.14              | 24.12           | 715                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-08-03

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 630.7       | 751     | 544.8   | 68                | 1994.7          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2648.7      | 3154.1  | 2278.2  | 285.7             | 8367            | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 21.6        | 26.6    | 29      | 4.5               | 82              | 193                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 24.1        | 25.1    | 28.4    | 2.7               | 80.5            | 105                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 8.4         | 6.1     | 17.1    | 1.6               | 33.4            | 1562               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 1.6         | 8.4     | 0       | 0.8               | 10.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.5         | 3.2     | 0.1     | 0                 | 3.9             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 19.4        | 29.1    | 0       | 10.8              | 59.4            | 20                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 83.48       | 111.02  | 44.74   | 6.34              | 245.6           | 90                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 7.45        | 27.21   | 8.03    | 5.53              | 48.24           | 89                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 3.79        | 12.87   | 3.43    | 0                 | 20.11           | 179                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 19.07              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 36.85              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 44.09              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1393.99     | 769.21  | 819.81  | 51.3              | 3034.32         | 202                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 479.63      | 1449.42 | 263.92  | 164.7             | 2357.68         | 68                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 320.08      | 100.25  | 743.16  | 139.05            | 1302.55         | 149                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 251.11      | 249.36  | 24.6    | 99.9              | 624.99          | 107                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 43.73       | 81.41   | 11.99   | 13.5              | 150.64          | 49                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.31        | 3.08    | 0.89    | 0.13              | 5.43            | 83                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 58.42       | 63.09   | 18.67   | 0                 | 140.19          | 50                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.72        | 0.28    | 0.67    | 0.04              | 1.72            | 17                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.45        | 3.46    | 0.83    | 0.03              | 4.78            | 107                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.14        | 0.46    | 0.05    | 0.03              | 0.7             | 142                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.46        | 0.34    | 0.06    | 0.16              | 1.04            | 207                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.62        | 4.62    | 0.77    | 0.11              | 6.14            | 106                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 5.89        | 37.85   | 11.2    | 0                 | 54.95           | 162                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 3.87        | 2.13    | 2.27    | 0.14              | 7.58            | 225                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-08-04

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 851.6              | 812.8   | 509.9   | 68                | 2242.4          | 113                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 3584.7             | 3426.5  | 2139.5  | 285.7             | 9436.5          | 113                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 36.1               | 19.1    | 18.2    | 4.5               | 78.1            | 184                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 25.5               | 19.1    | 20.5    | 2.7               | 67.9            | 89                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 8.8                | 4.7     | 5.9     | 1.6               | 21.1            | 988                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 2.2                | 8.8     | 0       | 0.8               | 12              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.8                | 3.2     | 0       | 0                 | 4.2             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 24.9               | 33.6    | 0       | 10.8              | 69.4            | 23                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 122.11             | 145.16  | 64.74   | 6.34              | 338.37          | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 23.71              | 42.62   | 7.07    | 5.53              | 78.95           | 144                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 5.63               | 8.39    | 3.66    | 0                 | 17.69           | 158                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -       | -                 | -               | 16.93              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -       | -                 | -               | 30.05              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | -       | -       | -                 | -               | 53.02              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1561               | 239.89  | 1161.27 | 51.3              | 3013.47         | 200                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 748.85             | 1074.84 | 60.88   | 164.7             | 2049.28         | 59                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 391.48             | 138.3   | 16.68   | 139.05            | 685.52          | 79                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 398.65             | 350.98  | 9.48    | 99.9              | 859.02          | 149                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 93.35              | 66.74   | 6.23    | 13.5              | 179.83          | 59                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 3.19               | 2.7     | 0.53    | 0.13              | 6.57            | 101                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 16.4               | 48      | 4.87    | 0                 | 69.27           | 25                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.73               | 0.53    | 0.67    | 0.04              | 1.98            | 19                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.89               | 2.49    | 0.15    | 0.03              | 3.57            | 80                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.45               | 0.42    | 0.01    | 0.03              | 0.93            | 187                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.7                | 0.34    | 0.03    | 0.16              | 1.25            | 251                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 2.01               | 3.85    | 0.09    | 0.11              | 6.08            | 106                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 9.84               | 14.73   | 2.92    | 0                 | 27.5            | 82                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 4.33               | 0.66    | 3.22    | 0.14              | 7.53            | 224                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-08-05

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 641.8       | 739.2   | 494.6   | 68                | 1943.7          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2705.3      | 3096.7  | 2071.7  | 285.7             | 8159.6          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 29.1        | 23      | 13      | 4.5               | 69.8            | 165                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 15.5        | 32.2    | 22.9    | 2.7               | 73.3            | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 7           | 6.2     | 6.6     | 1.6               | 21.5            | 1006               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 15.2    | 0       | 0.8               | 16              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.1         | 5       | 0       | 0                 | 5.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 76.5    | 0       | 10.8              | 87.3            | 30                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 99.37       | 94.09   | 60.71   | 6.34              | 260.53          | 94                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 49.95       | 17.63   | 6.74    | 5.53              | 79.86           | 145                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 6.03        | 9.66    | 3.42    | 0                 | 19.11           | 170                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 17.05              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 34.61              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 48.34              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 481.82      | 306.27  | 2098.53 | 51.3              | 2937.93         | 195                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 288.83      | 1810.15 | 132.16  | 164.7             | 2395.84         | 69                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 17.19       | 75.42   | 29.64   | 139.05            | 261.31          | 30                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 29.52       | 357.16  | 28.92   | 99.9              | 515.5           | 89                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 11.02       | 108.75  | 37.19   | 13.5              | 170.47          | 56                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.67        | 3.7     | 0.82    | 0.13              | 5.33            | 82                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 31.38       | 36.81   | 15.07   | 0                 | 83.26           | 29                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.59    | 0.67    | 0.04              | 1.98            | 20                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.87        | 3.46    | 0.15    | 0.03              | 4.52            | 101                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.05        | 0.66    | 0.02    | 0.03              | 0.78            | 157                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.03        | 0.41    | 0.05    | 0.16              | 0.67            | 133                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.76        | 6.62    | 0.23    | 0.11              | 7.72            | 134                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 18.82       | 22.08   | 4.36    | 0                 | 45.28           | 134                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 1.33        | 0.85    | 5.82    | 0.14              | 7.34            | 218                |

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-08-06

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 568.7       | 636.7   | 433.6   | 68                | 1707.1          | 86                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2397.4      | 2675.6  | 1814.3  | 285.7             | 7173.2          | 86                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 20.4        | 30.9    | 14.4    | 4.5               | 70.4            | 166                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 12.9        | 20.6    | 21.6    | 2.7               | 57.8            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 5           | 4.5     | 6.9     | 1.6               | 18              | 843                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 2.1         | 5.3     | 0       | 0.8               | 8.3             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 1.2         | 1.2     | 0       | 0                 | 2.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 24.9        | 99.3    | 0       | 10.8              | 135.1           | 45                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 96.4        | 86.65   | 46.59   | 6.34              | 236             | 86                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 21.97       | 26.2    | 7.58    | 5.53              | 61.3            | 112                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 7.38        | 9.54    | 2.8     | 0                 | 19.73           | 176                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 18.53              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 32.56              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 48.91              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 727.9       | 677.28  | 1142.01 | 51.3              | 2598.5          | 173                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 686.75      | 2185.01 | 203.62  | 164.7             | 3240.09         | 93                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 405.88      | 116.18  | 12.36   | 139.05            | 673.47          | 76                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 437.14      | 438.5   | 15.15   | 99.9              | 990.71          | 171                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 86.84       | 122.52  | 7.94    | 13.5              | 230.81          | 76                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 2.57        | 5.2     | 0.58    | 0.13              | 8.5             | 131                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 7.47        | 48.68   | 13.8    | 0                 | 69.95           | 25                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.73        | 0.84    | 0.67    | 0.04              | 2.29            | 22                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.41        | 0.74    | 0.68    | 0.03              | 1.87            | 42                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.15        | 1.07    | 0.04    | 0.03              | 1.3             | 261                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.56        | 0.45    | 0.02    | 0.16              | 1.21            | 243                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 1.52        | 11.42   | 0.68    | 0.11              | 13.74           | 239                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 4.48        | 29.2    | 8.27    | 0                 | 41.97           | 125                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 2.02        | 1.88    | 3.17    | 0.14              | 6.49            | 193                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 690.2       | 581     | 496.8   | 68                | 1836.2          | 92                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2910.6      | 2442    | 2091.9  | 285.7             | 7730.4          | 92                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 30.9        | 24.8    | 18.3    | 4.5               | 78.7            | 186                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 17          | 16.8    | 14      | 2.7               | 50.5            | 66                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 7.2         | 2.9     | 6.9     | 1.6               | 18.8            | 881                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 4       | 0       | 0.8               | 4.9             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 2.4     | 0       | 0                 | 2.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 23.1    | 0       | 10.8              | 33.9            | 12                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 105.03      | 88.89   | 76.44   | 6.34              | 276.72          | 101                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 31.23       | 32.3    | 6.96    | 5.53              | 76.04           | 139                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 3.29        | 12.87   | 4.27    | 0                 | 20.43           | 181                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 19.19              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 27.36              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 53.45              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 597.47      | 476.88  | 1342.17 | 51.3              | 2467.83         | 164                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 203.15      | 1732.89 | 60.88   | 164.7             | 2161.62         | 63                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 7.09        | 128.7   | 16.68   | 139.05            | 291.53          | 34                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 15.12       | 244.88  | 9.48    | 99.9              | 369.38          | 64                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 5.97        | 97.09   | 6.23    | 13.5              | 122.8           | 40                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.38        | 4.62    | 0.53    | 0.13              | 5.68            | 87                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 13.8        | 41.91   | 4.87    | 0                 | 60.58           | 22                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 0.1     | 0.67    | 0.04              | 1.49            | 15                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.68        | 2       | 0.15    | 0.03              | 2.87            | 64                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.04        | 0.25    | 0.01    | 0.03              | 0.34            | 69                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.02        | 0.29    | 0.03    | 0.16              | 0.52            | 106                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.68        | 4.15    | 0.09    | 0.11              | 5.04            | 88                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 8.27        | 25.14   | 2.92    | 0                 | 36.35           | 109                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 1.65        | 1.32    | 3.72    | 0.14              | 6.16            | 182                |

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2026-08-08

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 819.6       | 1057.9  | 487.2   | 68                | 2432.8          | 122                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 3462.3      | 4429.6  | 2051.6  | 285.7             | 10229.4         | 122                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 23.5        | 29.2    | 21.5    | 4.5               | 78.8            | 186                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 13.5        | 49.2    | 13.6    | 2.7               | 79.1            | 104                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 5           | 9.1     | 5.3     | 1.6               | 21.1            | 988                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 2.1         | 22.9    | 0       | 0.8               | 25.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.4         | 8.4     | 0       | 0                 | 9.1             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 24.9        | 77.7    | 0       | 10.8              | 113.5           | 38                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 154.93      | 129.73  | 71.52   | 6.34              | 362.53          | 132                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 50.32       | 18.01   | 11.65   | 5.53              | 85.53           | 156                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 8.05        | 10.51   | 4.14    | 0                 | 22.71           | 202                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 16.8               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 29.44              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 53.76              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 582.12      | 612.53  | 474.39  | 51.3              | 1720.35         | 115                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 1336.14     | 1309.11 | 203.62  | 164.7             | 3013.58         | 86                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 395.39      | 86.92   | 12.36   | 139.05            | 633.73          | 72                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 380.63      | 460.4   | 15.15   | 99.9              | 956.1           | 165                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 102.89      | 131.53  | 7.94    | 13.5              | 255.88          | 84                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.7         | 4.76    | 0.58    | 0.13              | 7.18            | 110                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 28.55       | 130.89  | 13.8    | 0                 | 173.24          | 61                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.73        | 0.62    | 0.67    | 0.04              | 2.07            | 20                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 1.31        | 5.18    | 0.68    | 0.03              | 7.21            | 160                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.22        | 0.72    | 0.04    | 0.03              | 1.02            | 205                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.69        | 0.46    | 0.02    | 0.16              | 1.35            | 270                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 2.11        | 7.23    | 0.68    | 0.11              | 10.13           | 177                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 17.13       | 17.25   | 8.27    | 0                 | 42.66           | 127                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 1.61        | 1.7     | 1.31    | 0.14              | 4.3             | 127                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 3308.2             | 167                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 13912.2            | 167                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 139.3              | 328                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 75.6               | 99                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 23.3               | 1092               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 13                 | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 13                 | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 96.8               | 33                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 570.74             | 209                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 269.04             | 492                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 106.64             | 948                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | 18                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | 30                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | 51                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 3334.6             | 222                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 22979.68           | 657                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 1205.91            | 138                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 2226.81            | 384                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 767.55             | 252                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 42.38              | 652                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 1614.09            | 572                |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.85               | 18                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 72.5               | 1612               |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 4.89               | 979                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 3.84               | 768                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 77.24              | 1343               |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 877.27             | 2599               |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 8.33               | 247                |