

## Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 22-31.03.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-03-22
Posiłki:	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>8.</b> 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:	<b>węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%</b>

Jadłospis

**Dzień: 1 - Niedziela, 2026-03-22**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Ogórek 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <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>Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</li> <li>fasolka gotowana z masłem i bułką tart. rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 85%, Bułka tarta RW 10% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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>Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol</b> 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-03-23**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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. Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>błonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca</b>.]</p> <p>5. Papryka czerwona 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 Kalafiorowa zabielenia RW 400.00g składniki: ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 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%</p> <p>2. Kurczak ze szpinakiem i śmietaną RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 9%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (<b>mleko</b>) 9%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza]</p> <p>3. makaron gotowany rw 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 60%, Woda wodociągowa 40%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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. Pasztetowa firmowa RW 120.00g [składniki: Wieprzowe (tłuszcz, skórki), wątroba wieprzowa(11%), woda, kasza manna (<b>pszenica</b>), przyprawy i ekstrakty przypraw, maltodekstryna, dekstroza, sól, emulgator E472, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 3 - Wtorek, 2026-03-24**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 10%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Szynka z indyka RW 60.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>5. Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>6. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>7. 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 Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Bigos z kiszonej kapusty RW 300.00g składniki: Kapusta kwaszona 66%, Wierzbowa łopata 13%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kiełbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten, soja.</b>], Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Smalec 2%, Ślonina 2%, Kiełbasa podlaska RW 2% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego. Błonnik pszenny</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Majeranek suszony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>3. Mandarynki 100.00g</p> <p>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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. Sałatka z ryżu, pieczonego kurczaka i warzyw z majonezem RW 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 22%, Woda wodociągowa 19%, Ryż biały 19%, Kapusta pekińska 9%, Papryka czerwona 7%, Ogórki konserwowe RW 7% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>). Produkt może zawierać <b>seler.</b>], Por 6%, Groszek konserwowy zielony RW 4% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Majonez dekoracyjny RW 4% [składniki: olej rzepakowy, żółtko <b>jaja 6%</b>, musztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Kukurydza konserwowa RW 2% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Czosnek 0%</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 4 - Środa, 2026-03-25**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki <b>żytnie</b> 10%</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. Sznoka 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>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. 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>6. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p>	<p>1. Zupa Pieczarkowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 27%, Pieczarka uprawna świeża 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%, 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>, ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%</p> <p>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>]</p> <p>3. Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy ], Koper ogrodowy 3%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop</b> 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</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. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 5 - Czwartek, 2026-03-26**

<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% ściągane</b> 93%, Woda wodociągowa 3%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>5. Papryka czerwona 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%</li> <li>2. Makaron z sosem truskawkowo śmietanowym RW 450.00g składniki: Truskawki mrożone 38%, Makaron pszenny bezjajeczny RW 25% [składniki: semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda.], Woda wodociągowa 25%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 6%, Cukier 5%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1%</li> <li>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>2. Pasztetowa firmowa RW 120.00g [składniki: Wieprzowe (tłuszcz, skórki), wątroba wieprzowa(11%), woda, kasza manna (<b>pszenica</b>), przyprawy i ekstrakty przypraw, maltodekstryna, dekstroza, sól, emulgator E472, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>3. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, 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: 6 - Piątek, 2026-03-27**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10%</li> <li>2. Cebularz Mister RW 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy]</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. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</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>), cykoria]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Koperkowa z ryżem zabelana rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 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], Koper ogrodowy 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Śledź w śmietanie (<b>ryba</b>) 250.00g</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, <b>musztarda</b> 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</li> <li>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko</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. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>4. <b>Ogórek konserwowy</b> 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, 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: 7 - Sobota, 2026-03-28**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciata</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 105.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop</b> 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</li> <li>5. Rzodkiewka 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Kalafiorowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 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%</li> <li>2. Wątróbka drobiowa duszona RW 250.00g składniki: Wątróbka kurczaka 68%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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. Pasta z ryby RW 200.00g składniki: Makrela wędzona (<b>ryba</b>) 32%, Woda wodociągowa 16%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, <b>ogórek konserwowy</b> 8%, Ryż biały 8%, Ketchup pikantny RW 4% [składniki: woda, koncentrat pomidorowy 37%-owy (19%),cukier, musztarda (woda, ocet spirytusowy, <b>gorczyca</b>, cukier, sól, <b> błonnik owsiany</b>, mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty- zawiera <b>seler</b>), regulator kwasowości- kwas cytrynowy, stabilizator-guma guar, koncentrat soku z czarnej marchwi, barwnik-ekstrakt z papryki, chilli (0,02%), substancje konserwujące: benzoosan sodu i sorbinian potasu.], Koncentrat pomidorowy 30% RW 4% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, 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 - Niedziela, 2026-03-29**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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 50.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>Salata 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g 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>Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</li> <li>Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1%</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>Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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>Łopatką pieczoną RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzową 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>Ogórek 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-03-30**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 120.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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. Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>błonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca.</b>]</li> <li>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>), cykoria]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabelana RW 400.00g składniki: Woda Źródłana Aquarel (Nestle Waters Polska S.A.) 69%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 20%, Cukier 5%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1%, Mąka Ziemniaczana RW 1%, Cynamon mielony 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. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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. Paluszki wieprzowe RW 160.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, <b>białko sojowe</b>, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten.</b>]</li> <li>4. Pomidor 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, 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: 10 - Wtorek, 2026-03-31**

<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% łaciąte</b> 93%, Woda wodociągowa 3%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 60.00g</li> <li>6. Banan 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem.</b> ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Forsmak RW 300.00g składniki: Wieprzowina łopatką 32%, Ogórek kwaszony 32%, Papryka czerwona 16%, Kielbasa podlaska RW 10% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego. Błonnik pszenny</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 10%</li> <li>3. makaron gotowany rw 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 60%, Woda wodociągowa 40%</li> <li>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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 chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>4. Papryka czerwona 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-03-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	335.1	842.5	412.6	68	1658.4	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1417.3	3542.8	1738.6	285.7	6984.5	84
Białko [g]	10%	42.46	9.1	33.2	22.6	4.5	69.5	164
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.1	26.8	9.5	2.7	43.2	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.1	8.7	4.9	1.6	16.3	765
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.8	0	0.8	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.6	0	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	106.3	0	10.8	117.1	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.92	121.69	62.4	6.34	257.37	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.62	21.27	12.63	5.53	50.06	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.38	9.31	6.74	0	19.44	173
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.99
Sód [mg]	10%	1500	817.82	777.01	555.31	51.3	2201.45	147
Potas [mg]	10%	3500	91	1319.9	118.29	164.7	1693.89	49
Wapń [mg]	10%	875	18.64	121.82	23.3	139.05	302.81	35
Fosfor [mg]	10%	580	16.61	465.45	10.93	99.9	592.91	102
Magnez [mg]	10%	303.75	8.66	113.16	6.5	13.5	141.83	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.43	4.25	0.64	0.13	5.47	85
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.3	39.95	76.76	0	189.01	67
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.86	0.67	0.04	2.25	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	1.69	0.05	0.03	1.87	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.32	0.01	0.03	0.38	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.43	0.01	0.16	0.64	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	5.82	0.12	0.11	6.2	107
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	21.63	5.55	0	30.06	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.27	2.15	1.54	0.14	5.5	164

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-03-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	754.7	1069.4	639.8	68	2532.1	127
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3181.6	4521.3	2672	285.7	10660.9	127
Białko [g]	10%	42.46	37.4	49	22.8	4.5	113.9	269
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.4	14.6	35.6	2.7	71.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	4.1	12.2	1.6	25.8	1207
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	0.7	0	0.8	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	2.5	0	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	50.9	0	10.8	87.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	112.4	190.83	59.93	6.34	369.51	135
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.3	16.35	7.69	5.53	54.89	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.52	11.09	5.86	0	22.49	200
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.09
Sód [mg]	10%	1500	2206.06	744.81	1004.45	51.3	4006.63	267
Potas [mg]	10%	3500	680.69	1596.82	72.03	164.7	2514.25	72
Wapń [mg]	10%	875	407.56	152.6	18.84	139.05	718.06	82
Fosfor [mg]	10%	580	349.57	524.31	19.48	99.9	993.28	170
Magnez [mg]	10%	303.75	53.63	160.31	33.14	13.5	260.59	86
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.26	6.51	0.5	0.13	8.42	129
Witamina A [µg]	25%	282.5	156.6	65.55	77.69	0	299.85	106
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.45	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.89	2.3	0	0.03	4.22	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.55	0	0.03	0.74	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.61	0.49	0.01	0.16	1.28	257
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.67	14.81	0.13	0.11	16.74	291
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.45	39.33	1.44	0	94.23	279
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.12	2.06	2.79	0.14	10.01	296

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-03-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	816.4	603.8	558.7	68	2047.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3434.5	2527.6	2355.9	285.7	8603.9	103
Białko [g]	10%	42.46	35.6	17.7	22	4.5	80.1	189
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.2	26.1	11.8	2.7	66.8	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.1	9.7	1.8	1.6	23.3	1093
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	4.2	9.3	0.2	0.8	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.9	1.8	0.3	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	204.1	37.4	29	10.8	281.3	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	112.28	80.62	95.02	6.34	294.28	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.76	32.13	10.34	5.53	72.77	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.56	12.44	8.14	0	26.15	232
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.33
Sód [mg]	10%	1500	1554.77	725.24	632.23	51.3	2963.56	197
Potas [mg]	10%	3500	748.33	1593.51	365.45	164.7	2871.99	82
Wapń [mg]	10%	875	433.34	153.5	32.97	139.05	758.88	88
Fosfor [mg]	10%	580	435.43	239.16	201.52	99.9	976.02	168
Magnez [mg]	10%	303.75	61.37	88.04	32.26	13.5	195.18	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.39	3.43	1.17	0.13	7.14	110
Witamina A [µg]	25%	282.5	268.8	69.39	95.11	0	433.3	154
Witamina D [µg]	10%	10	1.58	0.28	0.67	0.04	2.58	26
witamina E [mg]	30%	4.5	2.1	1.15	0.69	0.03	3.98	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.19	0.54	0.09	0.03	0.86	173
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.86	0.37	0.12	0.16	1.53	306
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.67	4.09	6.67	0.11	12.55	218
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.45	53.3	16.56	0	123.32	365
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.31	2.01	1.75	0.14	7.4	220

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-03-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	616.1	1027.4	412.6	68	2124.3	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2599.8	4302.5	1738.6	285.7	8926.8	107
Białko [g]	10%	42.46	22.6	28.5	22.6	4.5	78.4	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.8	45.6	9.5	2.7	69.6	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.3	7.9	4.9	1.6	19.8	926
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	15.5	0	0.8	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	5.9	0	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	76.5	0	10.8	113.3	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.77	132.61	62.4	6.34	310.14	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.28	22.6	12.63	5.53	66.06	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.02	13.88	6.74	0	28.65	254
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.87
Sód [mg]	10%	1500	1203.46	226.33	555.31	51.3	2036.41	135
Potas [mg]	10%	3500	669.35	1730.78	118.29	164.7	2683.12	76
Wapń [mg]	10%	875	415.48	115.29	23.3	139.05	693.12	79
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	523.06	10.93	99.9	1030.72	177
Magnez [mg]	10%	303.75	76.76	126.89	6.5	13.5	223.66	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.83	6.37	0.64	0.13	8.98	138
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	31.03	76.76	0	182.87	65
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	1.47	0.67	0.04	2.92	29
witamina E [mg]	30%	4.5	0.55	3.43	0.05	0.03	4.07	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.69	0.01	0.03	0.89	180
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	0.7	0.01	0.16	1.46	293
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.54	9.22	0.12	0.11	10.01	173
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	18.62	5.55	0	28.72	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.34	0.62	1.54	0.14	5.09	151

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-03-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	468.7	885.8	639.8	68	2062.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1977.6	3747.4	2672	285.7	8683	104
Białko [g]	10%	42.46	17.8	37.1	22.8	4.5	82.3	194
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.5	8.8	35.6	2.7	56.6	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	3.2	12.2	1.6	21.3	998
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.7	0	0.8	2.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1	0	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	14.1	0	10.8	24.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	80.53	170.75	59.93	6.34	317.56	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.05	42.16	7.69	5.53	76.44	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.18	12.63	5.86	0	23.68	210
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.43
Sód [mg]	10%	1500	923.83	84.98	1004.45	51.3	2064.57	138
Potas [mg]	10%	3500	183.69	1361.82	72.03	164.7	1782.25	51
Wapń [mg]	10%	875	9.6	118.96	18.84	139.05	286.46	33
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	266.63	19.48	99.9	408.34	70
Magnez [mg]	10%	303.75	7.99	104.94	33.14	13.5	159.58	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.43	4.26	0.5	0.13	5.34	83
Witamina A [μg]	25%	282.5	153.89	716.9	77.69	0	948.5	336
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.03	0.67	0.04	1.42	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	0.85	0	0.03	2.51	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.41	0	0.03	0.48	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.35	0.01	0.16	0.61	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	4.2	0.13	0.11	5.54	96
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	64.77	1.44	0	118.05	350
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.56	0.23	2.79	0.14	5.16	152



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-03-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	790	745	425.6	68	2028.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3318.7	3124.9	1789.8	285.7	8519.3	103
Białko [g]	10%	42.46	40.6	23.6	18.6	4.5	87.4	207
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30.2	29.1	13.3	2.7	75.4	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	18.1	7.8	3.8	1.6	31.4	1469
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	11.3	3.9	0.8	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	2.8	0.7	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	63	324	10.8	423.7	142
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	89.9	101.81	60.61	6.34	258.68	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.48	30.88	10.86	5.53	72.76	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.21	9.74	5.5	0	17.47	156
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.17
Sód [mg]	10%	1500	931.3	847.34	885.97	51.3	2715.92	180
Potas [mg]	10%	3500	739.37	1710.9	120.45	164.7	2735.42	78
Wapń [mg]	10%	875	980.68	177.71	48.18	139.05	1345.63	154
Fosfor [mg]	10%	580	380.17	415.61	183.64	99.9	1079.34	187
Magnez [mg]	10%	303.75	82.79	115.14	12.98	13.5	224.42	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.63	4.24	2.2	0.13	9.21	142
Witamina A [µg]	25%	282.5	84	152.55	271.5	0	508.05	180
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	12.12	2.2	0.04	15.11	150
witamina E [mg]	30%	4.5	0.88	2.18	0.51	0.03	3.61	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.38	0.32	0.05	0.03	0.79	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.67	0.41	0.46	0.16	1.72	344
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.76	5.67	0.05	0.11	7.61	133
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.9	30.09	0	0	39.99	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.58	2.35	2.46	0.14	6.78	202

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-03-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	578.7	897	525.7	68	2069.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2439.8	3760.8	2209.2	285.7	8695.7	104
Białko [g]	10%	42.46	31.2	43.5	20.1	4.5	99.5	235
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.2	37.4	17.1	2.7	71.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	5.6	3.5	1.6	18.5	866
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	14.2	4.3	0.8	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.2	2.3	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	582.9	0	10.8	593.7	198
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.39	101.14	76.28	6.34	267.18	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	26.16	18.14	13.11	5.53	62.95	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.24	9.57	7.27	0	21.08	188
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.93
Sód [mg]	10%	1500	990.57	1282	1060.44	51.3	3384.32	225
Potas [mg]	10%	3500	115.9	2398.95	113.36	164.7	2792.92	80
Wapń [mg]	10%	875	16.8	83	16.4	139.05	255.26	29
Fosfor [mg]	10%	580	10.51	764.75	34.75	99.9	909.92	157
Magnez [mg]	10%	303.75	4.13	170.07	10.01	13.5	197.71	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.4	17.81	0.63	0.13	18.98	292
Witamina A [µg]	25%	282.5	76.51	11963.61	94.45	0	12134.58	4295
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.3	0.67	0.04	1.69	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	4.98	0.56	0.03	5.63	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.85	0.02	0.03	0.92	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	4.16	0.03	0.16	4.37	875
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	20.56	0.58	0.11	21.38	372
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.4	54.54	16.17	0	76.12	226
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.75	3.56	2.94	0.14	8.46	251

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-03-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	475.5	802.1	398	68	1743.7	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1999.2	3371.2	1673	285.7	7329.3	88
Białko [g]	10%	42.46	20.9	37.6	14	4.5	77.2	182
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.8	27.1	12.5	2.7	58.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.2	5.7	4.1	1.6	20.7	969
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12	0	0.8	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.6	0	0	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	10.8	127.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	63.97	105.56	60.16	6.34	236.05	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.82	14.04	9.4	5.53	36.8	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.65	7.56	5.86	0	17.08	151
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.47
Sód [mg]	10%	1500	1088.47	502.45	2019.79	51.3	3662.02	244
Potas [mg]	10%	3500	61.05	999.33	90.75	164.7	1315.83	39
Wapń [mg]	10%	875	376.68	168.23	16.68	139.05	700.65	80
Fosfor [mg]	10%	580	9.49	473.25	16.6	99.9	599.25	104
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	120.77	7.94	13.5	148.44	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	6.01	0.36	0.13	7.05	109
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.37	54.84	72.3	0	199.52	71
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.34	0.67	0.04	2.74	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	4.8	0.08	0.03	5.07	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.32	0.01	0.03	0.39	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.55	0.02	0.16	0.79	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	6.94	0.13	0.11	7.28	127
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	32.9	2.88	0	38.71	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.02	1.39	5.61	0.14	9.15	272

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-03-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	738.8	558.8	690.2	68	2056	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3115.1	2356.7	2884.3	285.7	8642.1	103
Białko [g]	10%	42.46	37.1	23	29.2	4.5	94	222
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.2	12	36.9	2.7	69.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	2.3	12.6	1.6	24.4	1143
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	5.5	0	0.8	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	2.9	0	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	48.6	0	10.8	85.4	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.95	92.79	63.46	6.34	271.56	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.44	39.76	9.71	5.53	77.45	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.71	6.57	6.37	0	17.66	157
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.5
Sód [mg]	10%	1500	2205.7	650.62	1686.43	51.3	4594.06	305
Potas [mg]	10%	3500	557.39	1618.78	203.79	164.7	2544.67	73
Wapń [mg]	10%	875	409	346.88	12.36	139.05	907.3	104
Fosfor [mg]	10%	580	336.7	355.44	15.16	99.9	807.21	139
Magnez [mg]	10%	303.75	49.76	163.32	7.94	13.5	234.53	77
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.14	2.49	0.58	0.13	4.36	67
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	63.03	81.3	0	219.41	78
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.01	0.67	0.04	1.47	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	2.75	0.68	0.03	3.88	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.3	0.04	0.03	0.51	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.29	0.02	0.16	1.05	211
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.67	12.32	0.68	0.11	13.8	240
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	35.49	8.27	0	48.32	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.12	1.8	4.68	0.14	11.48	340

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-03-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	752.7	1130.7	312.4	68	2263.9	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3179.4	4757.9	1318.3	285.7	9541.5	114
Białko [g]	10%	42.46	28.7	43.3	8.2	4.5	84.9	200
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.2	33.7	4.6	2.7	54.3	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.4	10.1	1.2	1.6	19.4	910
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.9	0	0.8	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.3	0.2	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.7	0	10.8	73.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	133.01	168.66	63.01	6.34	371.03	136
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	66.43	28.35	11.05	5.53	111.38	203
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.59	10.66	7.17	0	24.44	218
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.94
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.03
Sód [mg]	10%	1500	987.16	930.73	491.23	51.3	2460.43	164
Potas [mg]	10%	3500	567.36	1233.83	184.35	164.7	2150.25	61
Wapń [mg]	10%	875	15.36	133.41	15.24	139.05	303.07	35
Fosfor [mg]	10%	580	33.48	390.19	22.36	99.9	545.94	94
Magnez [mg]	10%	303.75	47.32	127.08	10.1	13.5	198	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.7	6.23	0.65	0.13	7.73	119
Witamina A [μg]	25%	282.5	82.75	79.12	153.89	0	315.78	111
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.6	0.67	0.04	2	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	2.14	1.62	0.03	4.11	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.78	0.02	0.03	0.89	179
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.14	0.48	0.08	0.16	0.87	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	5.65	1.09	0.11	7.56	131
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.15	41.81	51.84	0	102.8	305
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.74	2.58	1.36	0.14	6.15	182

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2058.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8658.7	104
Białko [g]	10%	42.46	86.7	205
Tłuszcz [g]	10%	76.97	63.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	22.1	1035
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	192.8	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	295.33	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	68.16	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	21.81	194
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1500	3008.94	200
Potas [mg]	10%	3500	2308.46	66
Wapń [mg]	10%	875	627.12	72
Fosfor [mg]	10%	580	794.29	137
Magnez [mg]	10%	303.75	198.39	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	8.27	127
Witamina A [µg]	25%	282.5	1543.09	546
Witamina D [µg]	10%	10	3.36	33
witamina E [mg]	30%	4.5	3.89	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.69	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.43	287
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.87	189
Witamina C [mg]	55%	33.75	70.03	208
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.52	223