

## Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna dorośli 22.03-31.03.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-03-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

**Dzień: 1 - Niedziela, 2026-03-22**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<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>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 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Ogórek 80.00g</li> <li>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>Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki 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 300.00g 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 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>Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 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>
<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. 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>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 lodowa rw 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 Kalafiorowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemiaki 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. Kurczak ze szpinakiem i jogurtem RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 9%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 9% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>czosnek granulowany</b> 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza]</li> <li>3. makaron gotowany rw 200.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 60%, Woda wodociągowa 40%</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. 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>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. Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.]</li> <li>4. Ogórek kwaszony 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: 3 - Wtorek, 2026-03-24**

<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 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 10%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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 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. ]</li> <li>5. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</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> <li>7. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>2. Gulasz wieprzowy diety RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Marchew 32%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> <li>4. Mandarynki 80.00g</li> <li>5. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>6. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, <b>sos vinegrette klasyczny 2016</b> 10%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 120.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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. Łopatka pieczona RW 100.00g [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>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Ogórek kwaszony 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**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), 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)]</p> <p>3. Szynka drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>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. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p>	<p>1. Zupa Makaronowa diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 6%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Klopsiki wieprzowe pieczone dieta RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 83%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>5. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy ], Koper ogrodowy 3%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. 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]</p> <p>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)]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</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 400.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 93%, Woda wodociągowa 3%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</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. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 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>, ], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Makaron z sosem truskawkowo jogurtowym o obniżonej zawartości cukru RW 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Makaron pszenny bezglutenowy RW 31% [składniki: semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda.], Kefir naturalny Bakoma (<b>mleko</b>) 5%, Cukier 3%</li> <li>3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasztet wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.]</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</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. 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> <li>2. <b>drożdżówka z owocami</b> 100.00g</li> <li>3. Jabłko 150.00g</li> <li>4. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10%</li> <li>5. 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>6. Ser żółty Gouda RW 30.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>7. Margaryna zwyczajna RW 10.00g [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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Koperkowa z ryżem zabieleną 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> pasteryzowane, <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 ziółowy 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [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>], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy 1%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 80.00g 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. 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>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. Ogórek kwaszony 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**

<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> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. 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]</p> <p>5. Pomidor 80.00g</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> 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%</p> <p>2. Klopsiki wieprzowe pieczone dieta RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>5. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>6. sos potrawkowy rw 100.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Marchew 17%, <b>Seler</b> korzeniowy 7%, Por 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Sól biała 1%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>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. Połędwica 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.]</p> <p>4. Sałata 20.00g</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: 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>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 60.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Salata 20.00g</li> <li>Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjeczny (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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</li> <li>Szpinak duszony z tłuszczem rw 100.00g 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>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>Łopatka pieczona RW 100.00g [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>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Ogórek kwaszony 80.00g</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. 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>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. Potrawka z kurczaka 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 66%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 6%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Por 5%, Pietruszka korzeń 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Sól biała 0%</li> <li>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>6. Bułka pszenna wrocławska RW 60.00g [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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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>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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Pomidor 80.00g</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 bez cukru RW 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 93%, Woda wodociągowa 5%, <b>kawa inka</b> 2%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g</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 250.00g składniki: Wieprzowina łopatką 32%, Ogórek kwaszony 32%, Papryka czerwona 16%, Kielbasa podlaska RW 10% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego</b>, <b>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 200.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 60%, Woda wodociągowa 40%</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 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 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</b>, <b>gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, 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	390.9	870	486.6	81	1828.6	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1651.5	3659.3	2051.5	340.8	7703.2	93
Białko [g]	10%	42.46	7.9	34.1	23	5.8	70.9	167
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.4	27.3	11.7	2.7	48.1	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	8.8	4.2	1.6	15.7	737
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7	0	0.8	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	106.3	0	10.8	117.1	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	77.21	126.29	74.35	8.37	286.23	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	16.25	15.42	14.48	5.67	51.84	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.83	8.69	4.14	0	16.68	148
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.46
Sód [mg]	10%	1500	436.02	778.06	485.29	85.05	1784.42	119
Potas [mg]	10%	3500	91.29	1271.24	203.79	270	1836.33	53
Wapń [mg]	10%	875	24.44	122.89	12.36	229.5	389.21	44
Fosfor [mg]	10%	580	16.63	481.02	15.16	164.7	677.53	117
Magnez [mg]	10%	303.75	10.82	114.19	7.94	22.95	155.91	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.66	4.29	0.58	0.13	5.66	87
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.3	36.22	81.3	1.12	190.95	68
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.91	0.67	0.04	2.3	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	1.59	0.68	0.03	2.4	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.31	0.04	0.05	0.42	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.43	0.02	0.27	0.76	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	5.86	0.68	0.17	6.85	119
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	19.39	8.27	0.67	31.23	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.21	2.16	1.34	0.23	4.46	132

## 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	771.9	844.6	357.5	68	2042.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3252.9	3570	1509.5	285.7	8618.3	103
Białko [g]	10%	42.46	35.9	43.1	8.1	4.5	91.8	217
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.4	12	6.4	2.7	41.5	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	2.6	1	1.6	12.9	606
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	0.5	0	0.8	3.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	2	0	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	50.9	0	10.8	87.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.54	145.9	68.62	6.34	334.42	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.39	13.05	8.33	5.53	50.32	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.97	9.8	3.64	0	18.41	163
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.1
Sód [mg]	10%	1500	1821.76	745.47	938.89	51.3	3557.42	237
Potas [mg]	10%	3500	557.39	1516.71	72.03	164.7	2310.84	66
Wapń [mg]	10%	875	409	141.34	18.84	139.05	708.24	81
Fosfor [mg]	10%	580	336.7	470.34	19.48	99.9	926.43	159
Magnez [mg]	10%	303.75	49.76	148.27	33.14	13.5	244.68	80
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.14	5.79	0.5	0.13	7.58	117
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	65.55	77.69	0	218.32	78
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0	0.67	0.04	1.45	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	2.14	0	0.03	2.59	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.48	0	0.03	0.66	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.46	0.01	0.16	1.21	242
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.67	14.31	0.13	0.11	15.24	265
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	39.33	1.44	0	45.31	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.06	2.07	2.6	0.14	8.89	264

## 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	800.9	757	432.3	68	2058.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3367.4	3170.2	1817.7	285.7	8641.2	103
Białko [g]	10%	42.46	32.7	24	13.7	4.5	75.2	177
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.3	32.7	14.2	2.7	77.1	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.8	7.7	3.9	1.6	23.1	1082
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	4	17.6	0	0.8	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.8	5	0	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	187.9	58.3	0	10.8	257	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.29	98.03	63.76	6.34	276.44	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.22	25.77	8.75	5.53	64.29	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.87	13.04	3.27	0	21.19	188
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.79
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49
Sód [mg]	10%	1500	1124.35	405.35	2443.15	51.3	4024.16	268
Potas [mg]	10%	3500	761.78	2265.24	72.03	164.7	3263.76	94
Wapń [mg]	10%	875	428.35	121.43	18.84	139.05	707.67	81
Fosfor [mg]	10%	580	419.05	397.4	19.48	99.9	935.84	161
Magnez [mg]	10%	303.75	58.67	137.19	33.14	13.5	242.51	79
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.21	4.5	0.5	0.13	7.37	113
Witamina A [μg]	25%	282.5	186	172.06	77.69	0	435.76	155
Witamina D [μg]	10%	10	1.5	0.56	0.67	0.04	2.78	28
witamina E [mg]	30%	4.5	1.14	3.55	0	0.03	4.73	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.2	0.86	0	0.03	1.1	222
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.78	0.52	0.01	0.16	1.49	298
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.26	7.76	0.13	0.11	9.28	161
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.9	45.18	1.44	0	56.52	167
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.12	1.12	6.78	0.14	10.06	298

## 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	649.2	868.9	486.6	68	2072.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2737.6	3642.3	2051.5	285.7	8717.3	105
Białko [g]	10%	42.46	21.4	27.5	23	4.5	76.6	180
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14	35.9	11.7	2.7	64.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.1	7.1	4.2	1.6	18.1	849
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	10.4	0	0.8	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.2	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	81	0	10.8	117.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.36	114.25	74.35	6.34	308.31	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	26.24	18.92	14.48	5.53	65.19	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.28	11.11	4.14	0	23.54	210
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.51
Sód [mg]	10%	1500	819.52	293.77	485.29	51.3	1649.88	110
Potas [mg]	10%	3500	669.35	1561.67	203.79	164.7	2599.51	75
Wapń [mg]	10%	875	415.48	106.47	12.36	139.05	673.37	76
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	407.3	15.16	99.9	919.19	158
Magnez [mg]	10%	303.75	76.76	111.54	7.94	13.5	209.74	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.83	5.65	0.58	0.13	8.2	126
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	46.16	81.3	0	202.53	72
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.65	0.67	0.04	2.1	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.55	1.39	0.68	0.03	2.66	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.7	0.04	0.03	0.93	186
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	0.44	0.02	0.16	1.23	247
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.54	6.7	0.68	0.11	8.05	140
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	17.49	8.27	0	30.32	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.27	0.81	1.34	0.14	4.12	123

## 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	544.5	641.7	357.5	68	1611.8	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2295.2	2713.2	1509.5	285.7	6803.9	81
Białko [g]	10%	42.46	19	20.9	8.1	4.5	52.8	124
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.2	7.8	6.4	2.7	30.1	39
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	0.7	1	1.6	8.4	394
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	0	0	0.8	0.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.4	0	0	0.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	10.8	10.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	89.86	126.04	68.62	6.34	290.88	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	26.33	14.14	8.33	5.53	54.35	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.1	8.52	3.64	0	17.27	153
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.03
Sód [mg]	10%	1500	578.92	626.42	938.89	51.3	2195.54	147
Potas [mg]	10%	3500	203.16	810.73	72.03	164.7	1250.63	36
Wapń [mg]	10%	875	6.8	42.37	18.84	139.05	207.07	24
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	155.38	19.48	99.9	289.88	50
Magnez [mg]	10%	303.75	5.85	60.18	33.14	13.5	112.68	37
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.37	1.87	0.5	0.13	2.88	45
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	17.98	77.69	0	176.98	63
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	0.26	0	0.03	0.97	22
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.17	0	0.03	0.25	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.11	0.01	0.16	0.32	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	2.9	0.13	0.11	3.83	67
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	10.79	1.44	0	20.51	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.6	1.74	2.6	0.14	5.48	163



## 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	933.3	574.4	483.2	68	2059.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3935.3	2416.8	2033	285.7	8671.1	103
Białko [g]	10%	42.46	34.6	21.4	19.3	4.5	80	189
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.6	16.3	15.1	2.7	56.7	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.7	2.2	3.7	1.6	18.3	857
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	5.8	3.9	0.8	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	1.6	0.7	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	24.5	324	10.8	385.2	129
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	151.05	89.51	69.16	6.34	316.08	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	45.68	21.75	8.33	5.53	81.31	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.48	8.09	3.64	0	18.22	162
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.98
Sód [mg]	10%	1500	782.44	417.01	1065.79	51.3	2316.55	154
Potas [mg]	10%	3500	717.23	1186.71	191.73	164.7	2260.38	64
Wapń [mg]	10%	875	619.6	72.42	61.14	139.05	892.22	102
Fosfor [mg]	10%	580	377.2	220.56	203.08	99.9	900.76	155
Magnez [mg]	10%	303.75	81.08	78.1	43.94	13.5	216.62	71
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.67	3.05	2.48	0.13	8.36	128
Witamina A [µg]	25%	282.5	58.05	117.84	281.7	0	457.59	163
Witamina D [µg]	10%	10	0.51	0.11	2.2	0.04	2.87	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.71	1.31	0.51	0.03	2.58	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.38	0.25	0.05	0.03	0.72	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.68	0.23	0.47	0.16	1.56	313
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.3	3.25	0.18	0.11	4.86	85
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.82	21.55	1.44	0	30.82	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.17	1.15	2.96	0.14	5.79	172

## 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	636.2	731.6	352.1	68	1788.1	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2680.4	3067	1486.9	285.7	7520.1	90
Białko [g]	10%	42.46	32.4	26.5	7.6	4.5	71.2	168
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.3	30.3	6.3	2.7	56.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	7.3	1	1.6	17.5	821
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12	0	0.8	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.5	0	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	0	10.8	91.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	89.53	92.8	67.78	6.34	256.46	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	29	16.82	8.51	5.53	59.86	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	9.31	3.53	0	16.99	151
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.87
Sód [mg]	10%	1500	587.64	1601.55	433.45	51.3	2673.95	178
Potas [mg]	10%	3500	203.22	2005.65	24.87	164.7	2398.44	69
Wapń [mg]	10%	875	6.56	81.59	10.2	139.05	237.42	27
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	399.31	3.82	99.9	518.16	90
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	154.94	3.8	13.5	178	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	4.13	0.34	0.13	4.97	77
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	83.4	69.44	0	234.15	84
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.65	0.67	0.04	2.04	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2	0.06	0.03	2.78	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.74	0	0.03	0.83	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.47	0.01	0.16	0.68	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.46	0.03	0.11	8.3	145
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	33.99	1.17	0	43.44	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.63	4.44	1.2	0.14	6.68	199

## 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	504.2	712.8	465.5	68	1750.6	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2118.7	2996.8	1958.2	285.7	7359.5	88
Białko [g]	10%	42.46	19.3	35.6	14.6	4.5	74.2	175
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18	23.5	14.6	2.7	59	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.1	5.3	3.9	1.6	20	939
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10	0	0.8	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.6	0	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	10.8	127.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	67.78	92.7	70.51	6.34	237.34	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.51	13.66	8.96	5.53	36.67	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.53	6.39	3.64	0	13.57	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.73
Sód [mg]	10%	1500	703.45	491.71	2486.89	51.3	3733.36	249
Potas [mg]	10%	3500	24.87	902.08	72.03	164.7	1163.68	34
Wapń [mg]	10%	875	370.2	134.52	18.84	139.05	662.62	75
Fosfor [mg]	10%	580	3.82	443.24	19.48	99.9	566.44	97
Magnez [mg]	10%	303.75	3.8	100.51	33.14	13.5	150.95	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.34	4.9	0.5	0.13	5.89	90
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.44	39.85	77.69	0	187	67
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.29	0.67	0.04	2.68	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	3.58	0	0.03	3.67	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.28	0	0.03	0.33	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.49	0.01	0.16	0.68	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	6.64	0.13	0.11	6.93	121
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	23.91	1.44	0	26.52	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.95	1.36	6.9	0.14	9.33	276

## 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	771.9	747.8	520.1	68	2108	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3252.9	3152.9	2189.2	285.7	8880.9	106
Białko [g]	10%	42.46	35.9	43.9	25.1	4.5	109.6	259
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.4	15.8	15.4	2.7	54.4	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	4	5.6	1.6	18.9	883
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	5.7	0	0.8	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	2.9	0	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	101.3	0	10.8	138	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.54	112.95	72.1	6.34	304.94	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.39	33.18	10.97	5.53	73.09	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.97	11.09	4.14	0	20.21	180
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	22.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.54
Sód [mg]	10%	1500	1821.76	479.49	1986.49	51.3	4339.05	288
Potas [mg]	10%	3500	557.39	1939.07	203.79	164.7	2864.96	82
Wapń [mg]	10%	875	409	396.3	12.36	139.05	956.72	109
Fosfor [mg]	10%	580	336.7	559	15.16	99.9	1010.77	174
Magnez [mg]	10%	303.75	49.76	188.28	7.94	13.5	259.49	85
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.14	3.08	0.58	0.13	4.95	76
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	372.24	81.3	0	528.62	188
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.03	0.67	0.04	1.49	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	2.7	0.68	0.03	3.83	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.37	0.04	0.03	0.59	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.43	0.02	0.16	1.19	239
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.67	21.16	0.68	0.11	22.64	394
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	20.86	8.27	0	33.69	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.06	1.33	5.51	0.14	10.84	322

## 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	748.3	852.4	469.3	68	2138.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3156.3	3583	1974.1	285.7	8999.4	108
Białko [g]	10%	42.46	31.5	34	25.3	4.5	95.5	225
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.8	28.6	13.6	2.7	61.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.3	8.5	5.8	1.6	23.3	1089
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.2	0	0.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2.5	0.2	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.2	0	10.8	63	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	120.85	118.6	64.9	6.34	310.7	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	57.45	21.63	11.68	5.53	96.3	176
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.34	8.1	7.17	0	21.62	192
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.09
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.56
Sód [mg]	10%	1500	557.05	813.37	2039.23	51.3	3460.97	230
Potas [mg]	10%	3500	555.94	1010.15	184.35	164.7	1915.14	55
Wapń [mg]	10%	875	13.07	115.38	15.24	139.05	282.74	32
Fosfor [mg]	10%	580	31.32	301.96	22.36	99.9	455.55	78
Magnez [mg]	10%	303.75	46.46	103.63	10.1	13.5	173.69	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	5.1	0.65	0.13	6.55	101
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.04	64.41	153.89	0	299.36	106
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.5	0.67	0.04	1.89	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	1.59	1.62	0.03	3.54	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.6	0.02	0.03	0.72	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.13	0.38	0.08	0.16	0.77	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.51	1.09	0.11	6.4	112
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.12	33.93	51.84	0	93.89	279
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.54	2.25	5.66	0.14	8.65	256

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1945.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8191.5	98
Białko [g]	10%	42.46	79.8	188
Tłuszcz [g]	10%	76.97	55	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.6	826
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	292.18	107
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	63.32	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	18.77	167
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	10%	1500	2973.53	198
Potas [mg]	10%	3500	2186.37	63
Wapń [mg]	10%	875	571.73	65
Fosfor [mg]	10%	580	720.06	124
Magnez [mg]	10%	303.75	194.43	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.24	96
Witamina A [µg]	25%	282.5	293.13	104
Witamina D [µg]	10%	10	2.1	21
witamina E [mg]	30%	4.5	2.97	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.65	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.99	199
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.24	161
Witamina C [mg]	55%	33.75	41.22	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.43	221