

Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 01-10.04.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 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 - Środa, 2026-04-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezglutenowy (mąka pszenna) 10% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] 4. Kielbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 5. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Ziemniaczana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Ślönina 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0% 2. sos pieczarkowy rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Pieczarka uprawna świeża 45%, Margaryna zwyczajna RW 4% [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)], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1% 3. Kasza gryczana gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [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)] 4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. 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)] 3. Salceson włoski 100.00g 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-04-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao z cukrem rw 400.00g składniki: mleko 2% łaciaste 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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)] 4. Serek topiony RW 100.00g 5. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g 6. Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Kiełbasa karczek chłopski RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Masło ekstra (mleko) 5%, Sól biała 0% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. 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)] 3. Szyunka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Sałata 20.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-04-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza jęczmienna perłowa 12% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] 4. Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Pomidor 80.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. Łazanki jarskie 2016 450.00g składniki: Kapusta biała 60%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 27%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 4. Mandarynki 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. 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)] 3. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4% 4. Rzodkiewka 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Sobota, 2026-04-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% ściągane 97%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Chleb pszenno-żytni RW 100.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] 4. Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 6. Ser żółty Gouda RW 50.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 7. Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Ogórkowa zabielenia 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: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. 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% 3. Kasza gryczana gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [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)] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. 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)] 3. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Sałata lodowa rw 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-04-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] Baleron gotowany 60.00g Ser żółty Gouda RW 60.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Chrzan tarty RW 30.00g [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Żurek z jajkiem zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (mleko) 4%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Cebula 3%, Kiełbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.]. Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenney, 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], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.], Majeranek suszony 0%, Ocet spirytusowy 10% RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], czosnek granulowany 0%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% sos warzywny rw 150.00g składniki: Marchew 19%, Seler korzeniowy 19%, Fasolka szparagowa mrożona 19%, Kalafior 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] Szynka drobiowa RW 50.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] Szynka chłopska RW 50.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Ogórek 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

	<p>mrożony 19%, Por 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%</p> <p>5. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1%</p> <p>6. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>7. Babka biszkoptowa 50.00g</p>		
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-04-06			
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Szynka z tłuszczkiem RW 60.00g [składniki: Mięsień szynki ze stoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.]</p> <p>5. Jaja gotowane IŻŻ 55.00g</p> <p>6. Majonez dekoracyjny RW 30.00g [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).]</p> <p>7. Ogórek kwaszony 80.00g</p>	<p>1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>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 pszenna) 5%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</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. Baleron gotowany 100.00g</p> <p>4. Papryka czerwona 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 (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-04-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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)] Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4% Rzodkiewka 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Seler korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Fasolka po bretońsku rw 300.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] Szynka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] Ogórek kwaszony 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Środa, 2026-04-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 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)] 4. Kiełbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, blonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] 5. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Koperkowa z ryżem zabelana rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. stek wieprzowy rw 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 62%, Cebula 19%, Smalec 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 5% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7% 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. 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)] 3. Sałatka z ryżu, pieczonego kurczaka i warzyw z jogurtem RW 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 21%, Ryż biały 16%, Kapusta pekińska 16%, Papryka czerwona 11%, Ogórki konserwowe RW 11% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają gorczycę). Produkt może zawierać seler.], Por 8%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Groszek konserwowy zielony RW 5% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Kukurydza konserwowa RW 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, czosnek granulowany 1%, Czosnek 1% 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-04-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Ryż biały 12% 2. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka pszenna (55%), woda, mąka żytnia (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Brokułowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

<p>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. Połędwica drobiowa RW 80.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</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% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziołowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza gryczana gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [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. sos pieczarkowy rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Pieczarka uprawna świeża 45%, Margaryna zwyczajna RW 4% [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)], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1%</p> <p>4. Surówka z kapusty białej z vinegrett rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, Jabłko 14%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, musztarda 2%, kwas cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 150.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>6. Jabłko 150.00g</p>	<p>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 (pszenica), przyprawy i ekstrakty przypraw, maltodekstryna, dekstroza, sól, emulgator E472, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Musztarda 30.00g</p> <p>5. Sałata 20.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>
--	---	---

Dzień: 10 - Piątek, 2026-04-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki żytnie 12% 2. Cebularz Mister RW 105.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] 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)] 4. Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] 5. Pomidor 80.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 7. Mandarynki 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochówka RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Woda wodociągowa 30%, Fasola biała nasiona suche 10%, Marchew 7%, Kielbasa podlaska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego, błonnik pszenny, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 2%, Słonina 2%, Kielbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Przyprawa w płynie RW 1% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0% 2. ryba smażona RW 100.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 75%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Surówka z selera i jabłka z majonezem RW 150.00g składniki: Seler korzeniowy 67%, Jabłko 18%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 10% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Majonez dekoracyjny RW 5% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).] 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. 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)] 3. pasta z jajek rw 250.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 33%, makaron pełnoziarnisty bezjajeczny rw 20% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Woda wodociągowa 20%, Ser żółty Gouda RW 20% [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka], majonez kielecki 7%, Szcypiorek 2% 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2026-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	800.3	828.6	539.6	68	2236.7	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3367.7	3480.8	2253.1	285.7	9387.5	112
Białko [g]	10%	42.46	29.6	23	19.7	4.5	76.9	181
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.2	26.7	30.4	2.7	85.1	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.6	4.3	11.3	1.6	26.9	1261
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	9.6	14.2	0.8	26.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	4.4	1.9	0	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	8.9	99.9	10.8	145.5	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	116.15	131.16	49.27	6.34	302.94	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.44	20.39	7.49	5.53	55.87	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.84	14.68	4.95	0	24.47	218
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.15
Sód [mg]	10%	1500	2006.26	223.37	1638.73	51.3	3919.67	261
Potas [mg]	10%	3500	571.07	1840.09	200.73	164.7	2776.6	80
Wapń [mg]	10%	875	412.6	119.04	54.84	139.05	725.53	83
Fosfor [mg]	10%	580	324.1	679.39	73.48	99.9	1176.88	203
Magnez [mg]	10%	303.75	53	271.79	40.34	13.5	378.64	123
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.32	5.5	2.48	0.13	9.45	145
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	119.03	77.69	0	271.81	97
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	1.74	0.67	0.04	3.2	31
witamina E [mg]	30%	4.5	0.43	3.57	0.13	0.03	4.18	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.17	0.74	0.04	0.03	1	201
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.57	0.65	0.08	0.16	1.48	296
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.73	8.13	2.39	0.11	11.38	198
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	40.06	1.44	0	46.04	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.57	0.62	4.55	0.14	9.79	291

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2026-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	932	707.6	444.6	68	2152.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3923.9	2973.1	1861.6	285.7	9044.4	108
Białko [g]	10%	42.46	30.7	30.1	15.5	4.5	81	191
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.5	23.2	20.6	2.7	74	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.1	8.5	7	1.6	27.4	1281
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.2	0	0.8	3.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.9	0	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	22.7	0	10.8	33.5	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	142.98	99.83	51.58	6.34	300.73	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	60.38	25.36	7.67	5.53	98.96	180
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.33	10.59	4.84	0	20.77	184
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.8
Sód [mg]	10%	1500	1336	781.58	1263.79	51.3	3432.68	228
Potas [mg]	10%	3500	545.89	1726.73	24.87	164.7	2462.2	71
Wapń [mg]	10%	875	9.56	135.26	10.2	139.05	294.08	33
Fosfor [mg]	10%	580	31.31	259.18	3.82	99.9	394.23	68
Magnez [mg]	10%	303.75	45.9	109.36	3.8	13.5	172.56	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.78	3.85	0.34	0.13	5.12	78
Witamina A [µg]	25%	282.5	77.94	53.26	69.44	0	200.65	72
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.06	0.67	0.04	1.45	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	1.24	0.06	0.03	1.61	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.36	0	0.03	0.45	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.13	0.31	0.01	0.16	0.63	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	4.94	0.03	0.11	5.78	101
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.26	31.95	1.17	0	39.39	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.71	2.17	3.51	0.14	8.58	255

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2026-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	780.6	1017.1	379.4	68	2245.3	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3287.9	4282.6	1597.6	285.7	9454	112
Białko [g]	10%	42.46	35.8	24.7	21.7	4.5	86.8	204
Tłuszcz [g]	10%	76.97	21.1	25.1	9.3	2.7	58.4	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8	1.8	4.8	1.6	16.3	764
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	6.3	9.9	0	0.8	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	6.9	0	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	381.8	0	0	10.8	392.6	131
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	115.07	181.74	55.31	6.34	358.47	130
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.36	29.16	12.92	5.53	70.98	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.83	17.59	6.5	0	30.94	275
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.36
Sód [mg]	10%	1500	1139.92	667.23	486.28	51.3	2344.74	155
Potas [mg]	10%	3500	894.7	1804.56	182.01	164.7	3045.97	88
Wapń [mg]	10%	875	448.45	258.88	31.13	139.05	877.52	101
Fosfor [mg]	10%	580	577.52	370.81	16.06	99.9	1064.3	184
Magnez [mg]	10%	303.75	76.97	133.38	8.39	13.5	232.24	76
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.75	4.41	0.85	0.13	9.15	141
Witamina A [µg]	25%	282.5	308.34	63.56	81.39	0	453.3	161
Witamina D [µg]	10%	10	2.42	0	0.67	0.04	3.13	31
witamina E [mg]	30%	4.5	1.49	7.51	0.06	0.03	9.1	202
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.27	0.58	0.01	0.03	0.91	183
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.08	0.35	0.01	0.16	1.61	323
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.23	5.05	0.19	0.11	7.6	132
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.86	86.05	8.33	0	104.25	309
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.16	1.85	1.35	0.14	5.86	173

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2026-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	690.5	740.5	248.7	68	1747.9	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2899.7	3117.4	1049.7	285.7	7352.6	88
Białko [g]	10%	42.46	34.6	35.7	6.4	4.5	81.4	192
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26	19.2	4	2.7	52	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.8	2.4	1	1.6	19	890
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	5.6	0	0.8	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	3.9	0	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.2	41.1	0	10.8	230.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.86	112.09	49.21	6.34	249.51	91
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	31.17	14.96	7.94	5.53	59.61	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.87	11.89	5.22	0	21.98	195
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.9
Sód [mg]	10%	1500	1137.81	1586.21	400.87	51.3	3176.2	212
Potas [mg]	10%	3500	266.53	1637.6	61.05	164.7	2129.88	62
Wapń [mg]	10%	875	396.17	115.67	16.68	139.05	667.58	76
Fosfor [mg]	10%	580	126.54	733.56	9.49	99.9	969.49	167
Magnez [mg]	10%	303.75	15.21	323.98	6.23	13.5	358.92	118
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.6	5.42	0.53	0.13	7.69	118
Witamina A [µg]	25%	282.5	268.66	91	72.37	0	432.04	153
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	0.22	0.67	0.04	2.45	24
witamina E [mg]	30%	4.5	1.91	3.2	0.15	0.03	5.3	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.66	0.01	0.03	0.77	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.34	0.37	0.03	0.16	0.92	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.14	12.76	0.09	0.11	14.12	246
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.37	31.97	2.92	0	88.27	262
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.16	4.4	1.11	0.14	7.94	235

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2026-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	685.6	909	251.8	68	1914.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2872.7	3806.3	1062.6	285.7	8027.4	97
Białko [g]	10%	42.46	31.8	39.4	6.3	4.5	82.2	194
Tłuszcz [g]	10%	76.97	31.8	40.9	4	2.7	79.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.9	9.1	1.1	1.6	26.7	1250
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	5.4	14	0	0.8	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	5.3	0	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	31.3	161.7	0	10.8	203.8	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.54	101.61	49.99	6.34	227.49	82
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.02	36.04	8.57	5.53	60.18	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.15	11.93	4.95	0	20.03	178
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.64
Sód [mg]	10%	1500	1680.13	802.62	399.79	51.3	2933.85	196
Potas [mg]	10%	3500	169.23	1869.72	90.75	164.7	2294.4	66
Wapń [mg]	10%	875	447.06	211.07	16.68	139.05	813.87	93
Fosfor [mg]	10%	580	95.08	474.21	16.6	99.9	685.8	118
Magnez [mg]	10%	303.75	10.82	157.03	7.94	13.5	189.29	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.92	7.21	0.36	0.13	8.63	133
Witamina A [µg]	25%	282.5	67.5	150.93	72.3	0	290.73	103
Witamina D [µg]	10%	10	0.97	1	0.67	0.04	2.69	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.14	5.45	0.08	0.03	5.72	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.24	1.15	0.01	0.03	1.45	292
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.11	0.7	0.02	0.16	1.01	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.66	10.31	0.13	0.11	12.22	212
Witamina C [mg]	55%	33.75	0	52.25	2.88	0	55.13	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.66	2.22	1.11	0.14	7.33	217

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	579.9	823.6	485.8	68	1957.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2427	3464.2	2033.6	285.7	8210.8	99
Białko [g]	10%	42.46	14.9	36.8	20.3	4.5	76.7	181
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.5	25	22.5	2.7	78.7	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.7	5.6	7.5	1.6	18.5	867
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	10.4	9.1	0.8	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	6.3	1.4	0	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139.5	116.5	52.2	10.8	319.1	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	67.4	117.73	53.47	6.34	244.95	90
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.02	19.04	11.44	5.53	44.05	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.51	9.81	6.02	0	19.35	172
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	37.27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.73
Sód [mg]	10%	1500	1475.97	607.26	1075.33	51.3	3209.87	213
Potas [mg]	10%	3500	124.99	1097.55	465.15	164.7	1852.4	53
Wapń [mg]	10%	875	37.65	118.94	30.54	139.05	326.19	37
Fosfor [mg]	10%	580	100.16	489.05	180.76	99.9	869.88	149
Magnez [mg]	10%	303.75	38.09	87.61	24.5	13.5	163.7	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.4	3.86	1.82	0.13	7.22	111
Witamina A [µg]	25%	282.5	77.69	13.36	153.89	0	244.96	87
Witamina D [µg]	10%	10	1.34	1.34	1.17	0.04	3.91	38
witamina E [mg]	30%	4.5	0.2	3.23	1.86	0.03	5.33	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.29	0.43	0.03	0.78	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.21	0.43	0.27	0.16	1.09	218
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.16	6.97	3.86	0.11	11.11	193
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.44	8.02	51.84	0	61.3	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.09	1.68	2.98	0.14	8.02	238

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	607.5	1049.6	249.7	68	1975	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2558.7	4424.4	1054	285.7	8323	100
Białko [g]	10%	42.46	31.8	47.4	6.5	4.5	90.5	213
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17	14.3	4	2.7	38.1	50
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	2	1.1	1.6	12.9	606
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.5	0	0.8	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.8	0	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	10.8	10.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.71	201.11	49.27	6.34	340.44	125
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	27.22	47.38	7.49	5.53	87.64	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.27	36.87	4.95	0	46.1	410
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.89
Sód [mg]	10%	1500	590.38	243.95	905.23	51.3	1790.87	118
Potas [mg]	10%	3500	117.71	3650.73	72.03	164.7	4005.17	114
Wapń [mg]	10%	875	17.5	367.36	18.84	139.05	542.75	62
Fosfor [mg]	10%	580	10.89	949.35	19.48	99.9	1079.63	186
Magnez [mg]	10%	303.75	4.32	406.03	33.14	13.5	456.99	150
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.41	14.94	0.5	0.13	16	246
Witamina A [μg]	25%	282.5	76.76	54.22	77.69	0	208.68	74
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	3.15	0	0.03	3.24	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.32	0	0.03	1.37	275
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.67	0.01	0.16	0.86	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	7.25	0.13	0.11	7.63	132
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.55	32.53	1.44	0	39.53	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.63	0.67	2.51	0.14	4.47	133

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-04-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	794.6	710.9	516.2	68	2089.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3342.7	2983.1	2180.5	285.7	8792.2	105
Białko [g]	10%	42.46	29.4	22.7	24	4.5	80.9	191
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.6	26.6	7.4	2.7	62.5	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.7	8.6	2.6	1.6	22.6	1058
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	9.3	0.3	0.8	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	1.8	0.4	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	47.1	32.9	10.8	116.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.99	99.92	92.37	6.34	312.63	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.29	20.71	12.58	5.53	61.12	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.13	9.81	8.54	0	23.48	209
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.78
Sód [mg]	10%	1500	2007.34	352.84	631.37	51.3	3042.86	203
Potas [mg]	10%	3500	596.63	1843.18	492.29	164.7	3096.81	89
Wapń [mg]	10%	875	409	109.56	49.46	139.05	707.08	82
Fosfor [mg]	10%	580	374.5	316.49	239.66	99.9	1030.56	178
Magnez [mg]	10%	303.75	81.08	105.86	40.89	13.5	241.33	79
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.58	5.35	1.47	0.13	9.55	147
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	42.85	116.18	0	234.11	83
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.39	0.67	0.04	1.84	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	0.66	1.04	0.03	2.09	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.35	0.57	0.12	0.03	1.09	219
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.68	0.36	0.16	0.16	1.38	277
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.18	5.85	7.84	0.11	14.99	261
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	25.71	29.21	0	59.46	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.57	0.98	1.75	0.14	7.6	226

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-04-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	655.2	737.4	640.8	68	2101.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2768	3102.3	2674.5	285.7	8830.8	105
Białko [g]	10%	42.46	23.6	22.4	22.7	4.5	73.4	174
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.1	18.8	37	2.7	69.7	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5	2.4	12.2	1.6	21.3	999
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	4.5	1	0.8	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.4	0.4	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.4	0	0	10.8	36.2	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.93	128.04	56.74	6.34	309.07	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.53	29.84	10.51	5.53	70.42	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.8	16.84	5.3	0	27.95	249
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.51
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.55
Sód [mg]	10%	1500	997.58	710.69	632.21	51.3	2391.79	159
Potas [mg]	10%	3500	678.79	1890.34	69.42	164.7	2803.25	80
Wapń [mg]	10%	875	400.57	158.4	35.85	139.05	733.88	84
Fosfor [mg]	10%	580	352.69	634.81	49.72	99.9	1137.13	196
Magnez [mg]	10%	303.75	53.69	250.13	35.39	13.5	352.72	116
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.31	5.37	0.83	0.13	7.65	118
Witamina A [μg]	25%	282.5	156.54	149.29	69.44	0	375.28	133
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	1.65	0.67	0.04	3.1	31
witamina E [mg]	30%	4.5	1.9	4.05	0.09	0.03	6.08	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.65	0.03	0.03	0.87	175
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.6	0.68	0.06	0.16	1.51	302
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.71	7.24	0.03	0.11	9.11	159
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.42	60.42	1.17	0	115.02	340
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.77	1.97	1.75	0.14	5.97	178

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-04-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	865	916.3	781.7	68	2631.1	133
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3634.1	3844.5	3275.4	285.7	11039.9	133
Białko [g]	10%	42.46	40.2	34.5	34.2	4.5	113.5	268
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30.6	32.5	33.8	2.7	99.7	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	18.2	7.5	12.3	1.6	39.8	1860
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	8.9	3.1	0.8	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	3.7	0.6	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.4	35.7	264.7	10.8	336.7	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	110.85	130.64	89.53	6.34	337.38	124
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	37.58	26.97	10.5	5.53	80.59	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.68	18.66	9.07	0	35.42	315
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.81
Sód [mg]	10%	1500	1223.21	466.31	921.65	51.3	2662.49	177
Potas [mg]	10%	3500	1000.04	2524.35	199.69	164.7	3888.8	112
Wapń [mg]	10%	875	1008.31	138.21	409.42	139.05	1695	194
Fosfor [mg]	10%	580	432.42	481.22	168.9	99.9	1182.44	204
Magnez [mg]	10%	303.75	98.6	176.19	18.27	13.5	306.57	100
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.31	5.82	2.07	0.13	10.35	160
Witamina A [µg]	25%	282.5	107.04	72.38	73.8	0	253.23	90
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.18	1.92	0.04	2.88	28
witamina E [mg]	30%	4.5	1.25	2.65	0.56	0.03	4.5	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.26	0.62	0.06	0.03	0.98	198
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	0.4	0.4	0.16	1.57	315
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.32	7.05	0.18	0.11	8.68	151
Witamina C [mg]	55%	33.75	23.72	33.23	3.78	0	60.74	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.39	1.29	2.56	0.14	6.65	198

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2105.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8846.3	106
Białko [g]	10%	42.46	84.3	199
Tłuszcz [g]	10%	76.97	69.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	23.1	1084
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	182.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	298.36	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	68.94	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	27.05	241
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	51
Sód [mg]	10%	1500	2890.5	192
Potas [mg]	10%	3500	2835.55	82
Wapń [mg]	10%	875	738.35	85
Fosfor [mg]	10%	580	959.03	165
Magnez [mg]	10%	303.75	285.3	94
Żelazo [mg]	10%	6.5	9.08	140
Witamina A [µg]	25%	282.5	296.48	105
Witamina D [µg]	10%	10	2.6	26
witamina E [mg]	30%	4.5	4.72	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.97	195
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.21	242
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.26	179
Witamina C [mg]	55%	33.75	66.91	198
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.22	214