

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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
<p>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.]</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. Kiełbasa szynkowa RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, łbionnik 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.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 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,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmieniennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.]</p> <p>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)]</p> <p>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%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</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), 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. Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407,łbionnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-04-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 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.] 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)] Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Banan 150.00g Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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 ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 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 muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (mleko) 6% Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 	<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 z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] Sałata 20.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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. Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 4. Pomidor 80.00g 5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 	<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 ziółowy 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. kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 67%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. sałatka z warzyw mieszanych rw 150.00g składniki: Marchew 48%, Jabłko 18%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Ogórek kwaszony 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 6. 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 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.] 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)] Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Ser żółty Gouda RW 80.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Ogórkowa zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, 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% 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% 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)] Ogórek kwaszony 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<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)] 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.] Salata lodowa rw 50.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 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.] 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 z tłuszczkiem RW 60.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (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.] Ser żółty Gouda RW 60.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (jaja) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 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%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 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% Szpinak gotowany bez glutenu rw 150.00g składniki: Szpinak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% Babka biszkoptowa 50.00g 	<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 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-04-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 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.] 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 z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (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.] Jaja gotowane IŻŻ 55.00g Ogórek kwaszony 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Rosół z makaronem pełnoziarnistym rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Kurczak tuszka 10%, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy 10% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Cebula 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 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 ziółowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż brązowy gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż brązowy 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białko mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.] Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 	<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 chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Papryka czerwona 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-04-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 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.] 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 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 bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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
<p>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.]</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. Kiełbasa szynkowa RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, łbionnik 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.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p>	<p>1. Zupa Koperkowa z makaronem razowym rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Makaron bezjajeczny pełnoziarnisty (mąka pszenna) 8%, 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], Koper ogrodowy 4%, 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 ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartościkwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</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), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-04-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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.]</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. 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>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>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, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 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), 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. 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%</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%, kwasek cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%</p> <p>6. Jabłko 150.00g</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. 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.]</p> <p>4. Sałata 20.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 10 - Piątek, 2026-04-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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.]</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. Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Mandarynki 100.00g</p> <p>6. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa krem z zielonego groszku bezmięсна zabieleną RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Woda wodociągowa 31%, Groszek konserwowy zielony RW 13% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Marchew 8%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Masło ekstra (mleko) 1%, 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 ziółowy 0%</p> <p>2. kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 67%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z selera i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 61%, Jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 3%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>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.]</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. Jaja gotowane IŻŻ 55.00g</p> <p>4. Szynka chłopska RW 50.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>5. Ogórek 80.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

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	533.7	886	407.3	68	1895.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2233.6	3709.1	1705.7	285.7	7934.2	96
Białko [g]	10%	42.46	15.4	30.7	17.3	4.5	68.2	161
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.2	40.1	18.4	2.7	86.5	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.9	7.2	6	1.6	22.8	1067
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	18	0	0.8	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.7	0	0	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	10.8	87.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	64.52	106.69	45.46	6.34	223.03	82
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.41	10.46	1.44	5.53	19.84	36
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.56	12.81	4.95	0	24.32	216
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	39.94
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	42.68
Sód [mg]	10%	1500	2003.71	284.92	1661.1	51.3	4001.04	267
Potas [mg]	10%	3500	60.5	1642.4	71.77	164.7	1939.39	56
Wapń [mg]	10%	875	16.65	115.2	18.89	139.05	289.8	33
Fosfor [mg]	10%	580	9.46	674.02	19.47	99.9	802.86	138
Magnez [mg]	10%	303.75	6.24	268.29	33.18	13.5	321.22	105
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	5.58	0.51	0.13	6.77	104
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	80.69	77.69	0	230.76	83
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.81	0.67	0.04	2.2	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	5.25	0	0.03	5.44	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1	0	0.03	1.06	214
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.48	0.01	0.16	0.7	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	6.41	0.13	0.11	6.75	118
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	35.13	1.44	0	39.5	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.56	0.79	4.61	0.14	10	296

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	721.9	665.1	418.6	68	1873.7	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3027.8	2791.8	1750.9	285.7	7856.5	94
Białko [g]	10%	42.46	33	32.9	15.5	4.5	86.1	204
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.4	23.9	20.6	2.7	75.7	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.5	8.9	7	1.6	35.1	1642
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7	0	0.8	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	1.5	0	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	86.9	0	10.8	97.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	88.22	84.63	45.07	6.34	224.28	81
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	30.46	14.31	1.17	5.53	51.49	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	9.47	10.49	4.84	0	24.81	220
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	37
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	43.02
Sód [mg]	10%	1500	1032.45	997.43	1263.66	51.3	3344.85	222
Potas [mg]	10%	3500	717.34	2026.92	24.61	164.7	2933.59	84
Wapń [mg]	10%	875	743.39	149.88	10.25	139.05	1042.59	119
Fosfor [mg]	10%	580	49.35	434.27	3.81	99.9	587.34	102
Magnez [mg]	10%	303.75	54.69	130.7	3.84	13.5	202.74	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.19	4.65	0.35	0.13	6.34	97
Witamina A [µg]	25%	282.5	164.02	53.86	69.44	0	287.33	102
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.6	0.67	0.04	1.99	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.9	1.42	0.06	0.03	3.41	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.07	1.13	0	0.03	1.24	250
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.2	0.46	0.01	0.16	0.86	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.72	10.92	0.03	0.11	12.8	223
Witamina C [mg]	55%	33.75	57.91	32.31	1.17	0	91.4	271
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.86	2.77	3.51	0.14	8.36	248

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	420.2	761.5	353.3	68	1603.2	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1765.2	3203.1	1486.9	285.7	6741.2	80
Białko [g]	10%	42.46	20.4	26.1	21.7	4.5	72.8	172
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14	19.9	9.3	2.7	46	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.1	1.3	4.8	1.6	12	561
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	4.3	7.1	0	0.8	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.8	4.4	0	0	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	356.4	27	0	10.8	394.2	132
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	56.5	127.8	48.8	6.34	239.45	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.43	25.33	6.41	5.53	40.72	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.8	16.71	6.5	0	30.01	267
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.54
Sód [mg]	10%	1500	635.26	898.95	486.15	51.3	2071.67	137
Potas [mg]	10%	3500	334.91	2410.42	181.75	164.7	3091.79	89
Wapń [mg]	10%	875	58.86	120.05	31.18	139.05	349.15	41
Fosfor [mg]	10%	580	217.09	380.65	16.05	99.9	713.7	123
Magnez [mg]	10%	303.75	19.83	153	8.43	13.5	194.76	64
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.76	4.23	0.86	0.13	7.99	123
Witamina A [µg]	25%	282.5	305.7	82.32	81.39	0	469.42	166
Witamina D [µg]	10%	10	2.35	0.12	0.67	0.04	3.2	32
witamina E [mg]	30%	4.5	1.24	3.79	0.06	0.03	5.13	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.09	0.52	0.01	0.03	0.67	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.53	0.35	0.01	0.16	1.07	214
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.73	7.11	0.19	0.11	8.16	142
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	49.39	8.33	0	66.01	196
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.76	2.49	1.35	0.14	5.17	154

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	668	714.5	222.7	68	1673.3	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2794.3	3006.7	939	285.7	7025.9	84
Białko [g]	10%	42.46	39.3	35.7	6.4	4.5	86.1	203
Tłuszcz [g]	10%	76.97	32.9	19.2	4	2.7	58.9	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.1	2.4	1	1.6	22.3	1042
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	4.3	5.6	0	0.8	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1	3.9	0	0	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	356.4	41.1	0	10.8	408.3	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	57.09	105.58	42.7	6.34	211.73	78
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.54	8.45	1.44	5.53	19.97	36
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.17	11.89	5.22	0	24.29	216
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.28
Sód [mg]	10%	1500	1062.69	1586.09	400.74	51.3	3100.83	207
Potas [mg]	10%	3500	315.76	1637.34	60.79	164.7	2178.61	63
Wapń [mg]	10%	875	637.82	115.72	16.73	139.05	909.34	104
Fosfor [mg]	10%	580	224.31	733.55	9.48	99.9	1067.25	184
Magnez [mg]	10%	303.75	22.02	324.02	6.27	13.5	365.82	120
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.83	5.42	0.54	0.13	8.94	138
Witamina A [μg]	25%	282.5	378.3	91	72.37	0	541.67	192
Witamina D [μg]	10%	10	2.35	0.22	0.67	0.04	3.29	33
witamina E [mg]	30%	4.5	2.18	3.2	0.15	0.03	5.57	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.66	0.01	0.03	0.8	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.37	0.03	0.16	1.16	234
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	51.84	31.97	2.92	0	86.73	258
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.95	4.4	1.11	0.14	7.75	230

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	459.7	825.2	225.7	68	1578.7	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1927.5	3463.8	951.9	285.7	6629.1	79
Białko [g]	10%	42.46	22	38.9	6.3	4.5	71.8	170
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.4	30.8	4	2.7	56	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.9	6.7	1.1	1.6	20.3	950
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.6	0	0.8	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.1	0	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	161.7	0	10.8	172.5	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	54.7	102.88	43.48	6.34	207.41	76
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.25	23.69	2.07	5.53	34.55	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.6	9.85	4.95	0	21.4	191
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.55
Sód [mg]	10%	1500	818.7	885.86	399.66	51.3	2155.54	144
Potas [mg]	10%	3500	203.53	2156.51	90.49	164.7	2615.25	76
Wapń [mg]	10%	875	444.41	187.28	16.73	139.05	787.49	90
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	490.03	16.59	99.9	621.68	107
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	177.87	7.98	13.5	207.34	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	7.42	0.37	0.13	8.52	131
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	173.06	72.3	0	326.66	116
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1	0.67	0.04	2.39	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.28	0.08	0.03	5.08	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.18	0.01	0.03	1.28	256
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.7	0.02	0.16	0.92	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	11.44	0.13	0.11	12.37	215
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	65.52	2.88	0	76.68	228
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.27	2.46	1.11	0.14	5.38	161

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	325.7	702.6	238.5	68	1335.1	67
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1371.4	2952.1	1005.5	285.7	5614.9	67
Białko [g]	10%	42.46	12.8	37	6.7	4.5	61.3	144
Tłuszcz [g]	10%	76.97	8.1	21.3	4.3	2.7	36.4	49
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	2.3	6.5	1.1	1.6	11.6	546
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	6.9	0	0.8	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	4.3	0.2	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139.5	116.6	0	10.8	266.9	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	53.36	98.11	46.15	6.34	203.97	75
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1.23	12.86	4.3	5.53	23.94	44
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.09	15.11	6.02	0	27.24	242
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.74
Sód [mg]	10%	1500	1051.04	505.81	401.1	51.3	2009.26	134
Potas [mg]	10%	3500	124.74	1110.76	184.09	164.7	1584.3	46
Wapń [mg]	10%	875	37.7	118.26	15.29	139.05	310.32	36
Fosfor [mg]	10%	580	100.16	524.56	22.35	99.9	746.98	128
Magnez [mg]	10%	303.75	38.13	145.72	10.14	13.5	207.5	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.4	3.55	0.65	0.13	5.75	89
Witamina A [µg]	25%	282.5	77.69	14.01	153.89	0	245.61	87
Witamina D [µg]	10%	10	1.34	1.34	0.67	0.04	3.41	33
witamina E [mg]	30%	4.5	0.2	1.97	1.62	0.03	3.82	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.5	0.02	0.03	0.59	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.21	0.42	0.08	0.16	0.88	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.16	9.19	1.08	0.11	10.55	184
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.44	8.41	51.84	0	61.69	183
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.91	1.4	1.11	0.14	5.02	149

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	396.2	1013.6	223.7	68	1701.6	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1668.3	4271.7	943.4	285.7	7169.3	85
Białko [g]	10%	42.46	22.9	47.4	6.5	4.5	81.5	192
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.6	14.3	4	2.7	30.6	40
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.9	2	1.1	1.6	9.7	454
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	57.96	192.13	42.76	6.34	299.21	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.17	38.4	0.99	5.53	51.1	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.97	36.87	4.95	0	48.8	434
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.22
Sód [mg]	10%	1500	573.18	243.89	905.1	51.3	1773.48	117
Potas [mg]	10%	3500	118.03	3650.56	71.77	164.7	4005.07	114
Wapń [mg]	10%	875	23.35	367.47	18.89	139.05	548.77	63
Fosfor [mg]	10%	580	10.92	949.35	19.47	99.9	1079.66	186
Magnez [mg]	10%	303.75	6.54	406.11	33.18	13.5	459.33	151
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.64	14.95	0.51	0.13	16.24	250
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	1.59	0.67	2.51	0.14	4.43	131

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	533.7	796.5	423.9	68	1822.3	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2233.6	3331.7	1773.6	285.7	7624.7	91
Białko [g]	10%	42.46	15.4	25.4	16	4.5	61.4	145
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.2	39.4	20.6	2.7	88	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.9	7.3	7	1.6	23.9	1120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.7	0	0.8	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.5	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	10.8	87.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	64.52	89.44	45.91	6.34	206.22	76
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.41	20.31	0.99	5.53	29.25	53
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.56	8.95	4.95	0	20.47	182
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	41.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	41.72
Sód [mg]	10%	1500	2003.71	324.31	1769.1	51.3	4148.43	277
Potas [mg]	10%	3500	60.5	1797.55	71.77	164.7	2094.54	60
Wapń [mg]	10%	875	16.65	101.73	18.89	139.05	276.34	32
Fosfor [mg]	10%	580	9.46	311.73	19.47	99.9	440.58	76
Magnez [mg]	10%	303.75	6.24	102.19	33.18	13.5	155.11	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	5.17	0.51	0.13	6.36	98
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	42.68	77.69	0	192.76	69
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	2.32	0	0.03	2.51	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.61	0	0.03	0.67	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.41	0.01	0.16	0.63	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	5.81	0.13	0.11	6.16	107
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	25.61	1.44	0	29.97	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.56	0.9	4.91	0.14	10.37	307

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	291.1	829.2	218.3	68	1406.7	71
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1227.7	3483.9	920.7	285.7	5918.2	71
Białko [g]	10%	42.46	8.3	38.6	6.1	4.5	57.6	136
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.6	26	3.9	2.7	37.3	49
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.2	5.1	1	1.6	9.1	425
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.9	0	0.8	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3.8	0	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	57.71	117.97	41.92	6.34	223.95	81
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.73	25.66	1.17	5.53	37.1	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.37	15.67	4.84	0	27.89	248
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.69
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.25
Sód [mg]	10%	1500	492.07	1156.15	399.66	51.3	2099.19	140
Potas [mg]	10%	3500	183.8	2010.16	24.61	164.7	2383.28	68
Wapń [mg]	10%	875	15.21	165.6	10.25	139.05	330.13	38
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	713.16	3.81	99.9	839.21	145
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	265.33	3.84	13.5	292.78	95
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	5.69	0.35	0.13	6.84	105
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	116.64	69.44	0	339.99	120
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.71	0.67	0.04	2.1	21
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	4.14	0.06	0.03	5.85	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.41	0	0.03	1.47	295
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.49	0.01	0.16	0.75	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	10.47	0.03	0.11	11.71	204
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	58.92	1.17	0	111.93	332
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.36	3.21	1.11	0.14	5.24	156

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	687.6	722.2	327.8	68	1805.8	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2877.6	3040.9	1379.9	285.7	7584.3	92
Białko [g]	10%	42.46	36.6	25.3	12.6	4.5	79.2	187
Tłuszcz [g]	10%	76.97	32.6	17.1	8.1	2.7	60.6	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.6	5.5	2.3	1.6	30.1	1410
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.7	1.6	0.8	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2.9	0.3	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	38.1	139.5	10.8	188.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.99	123.91	54.08	6.34	250.33	91
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.71	31.24	2.31	5.53	50.81	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.51	14.63	6.09	0	29.24	260
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.02
Sód [mg]	10%	1500	1144.57	544.54	545.6	51.3	2286.02	151
Potas [mg]	10%	3500	373.34	2136.23	143.46	164.7	2817.74	81
Wapń [mg]	10%	875	903.33	76.43	35.54	139.05	1154.36	132
Fosfor [mg]	10%	580	31.33	325.21	97.28	99.9	553.73	95
Magnez [mg]	10%	303.75	23.25	116.62	12.93	13.5	166.3	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.85	3.37	1.26	0.13	5.62	86
Witamina A [μg]	25%	282.5	104.4	55.96	72.3	0	232.66	83
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.16	1.34	0.04	2.22	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.82	2.5	0.28	0.03	3.65	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.38	0.03	0.03	0.58	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.31	0.22	0.16	0.76	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.85	6.25	0.15	0.11	7.37	129
Witamina C [mg]	55%	33.75	22.14	33.58	2.88	0	58.6	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.17	1.51	1.51	0.14	5.71	169

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1669.6	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	7009.8	84
Białko [g]	10%	42.46	72.6	171
Tłuszcz [g]	10%	76.97	57.6	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	19.7	922
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.5	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	228.96	84
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	35.88	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	27.85	248
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	50
Sód [mg]	10%	1500	2699.03	180
Potas [mg]	10%	3500	2564.36	74
Wapń [mg]	10%	875	599.83	69
Fosfor [mg]	10%	580	745.3	128
Magnez [mg]	10%	303.75	257.29	84
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.94	122
Witamina A [µg]	25%	282.5	307.56	109
Witamina D [µg]	10%	10	2.42	24
witamina E [mg]	30%	4.5	4.37	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.97	196
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.86	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.76	170
Witamina C [mg]	55%	33.75	66.2	196
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.74	200