

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna 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. Makaron gotowany na mleku 2% rw 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%</p> <p>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.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kielbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, białko sojowe, 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>5. Sałata lodowa rw 50.00g</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>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 ziółowy 0%</p> <p>2. Risotto z mięsem i warzyw RW 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kasza jęczmienna perłowa 29%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 4%, Fasolka szparagowa mrożona 4%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Papryka czerwona 2%, Por 2%</p> <p>3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>4. Sos pomidorowy RW 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 22% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0.25%)], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</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,białko roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-04-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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%] 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)] Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g Banan 150.00g 	<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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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% Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [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)] Szynka 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.] Salata 20.00g 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: 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. 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. 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 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. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 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.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy 1% 3. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 4. Mandarynki 100.00g 5. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 6. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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 RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 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: 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% łaciąte 97%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [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. 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. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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 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 jęczmienna gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 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. 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.] 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. 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% 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), 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)] 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, gorczycy, 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 mrożony 19%, Por 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4% Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1% Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% Babka biszkoptowa 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [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), 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)] 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.] Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Pomidor 80.00g 	<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 z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 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)] 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.] Jaja gotowane IŻŻ 55.00g Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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% Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% 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% 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"> Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [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)] Baleron gotowany 100.00g Salata lodowa rw 50.00g 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: 7 - Wtorek, 2026-04-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. 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%] 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. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 5. Pomidor 80.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 30.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoetan sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Jarzynowa zabielenia 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 ziarnowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. kluski leniwe z masłem i bułką tartą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, twaróg wiejski półtłusty piętnica 21%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 13%, Mąka Ziemniaczana RW 8%, Masło ekstra (mleko) 5%, bułka tarta 3% 3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 4. Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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 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.] 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: 8 - Środa, 2026-04-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10%</p> <p>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.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kiełbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, białko sojowe, 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>5. Sałata lodowa rw 50.00g</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), cykorja]</p>	<p>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 zielony 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 7%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</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, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

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. 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. Polędwica 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.] 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 6. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Brokułowa zabielenia 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% 2. Pierogi z serem twarogowym i k.jaglana 250.00g składniki: Ser twarogowy tłusty (mleko) 33%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 25%, Kasza jaglana 17%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 17%, Cukier 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 1% 3. jogurt naturalny nadbużański 9% RW 60.00g [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 150.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 5. Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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. Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.] 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: 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. drożdżówka z owocami 100.00g 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. Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 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 krem z zielonego groszku bezmięсна zabelana 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% 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 200.00g 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%, Szczypiorek 2% 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

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	726	983	463.6	68	2240.7	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3051.7	4120.8	1944.1	285.7	9402.5	113
Białko [g]	10%	42.46	23.7	18.4	17	4.5	63.8	150
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.3	40.2	19.8	2.7	88.1	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.5	4.7	5.9	1.6	20.8	974
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	18.3	0	0.8	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	9.1	0	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	8.9	0	10.8	39.1	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	102.95	143.68	55.57	6.34	308.56	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.21	21.2	8.3	5.53	54.25	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.51	13.88	2.79	0	21.18	188
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.79
Sód [mg]	10%	1500	1524.13	234.38	1592.83	51.3	3402.65	227
Potas [mg]	10%	3500	443.45	1416.91	72.03	164.7	2097.1	60
Wapń [mg]	10%	875	313.6	93.42	18.84	139.05	564.91	65
Fosfor [mg]	10%	580	245.44	367.88	19.48	99.9	732.72	125
Magnez [mg]	10%	303.75	41.3	112.71	33.14	13.5	200.66	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.13	4.02	0.5	0.13	5.79	89
Witamina A [µg]	25%	282.5	74.4	36.01	77.69	0	188.11	67
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.05	0.67	0.04	1.49	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.36	5.98	0	0.03	6.38	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.13	0.41	0	0.03	0.59	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.44	0.26	0.01	0.16	0.89	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.57	6.23	0.13	0.11	7.06	123
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.13	21.6	1.44	0	27.18	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.23	0.65	4.42	0.14	8.5	252

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	1054.2	682.8	474.9	68	2280	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	4431	2868.3	1989.4	285.7	9574.5	115
Białko [g]	10%	42.46	44.2	32.6	15.1	4.5	96.6	228
Tłuszcz [g]	10%	76.97	37.4	22.9	22	2.7	85.1	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.8	8.1	6.9	1.6	38.5	1803
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.7	0	0.8	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.5	0	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	83.5	0	10.8	94.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	137.76	91.6	55.18	6.34	290.89	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	55.61	24.6	8.03	5.53	93.78	172
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.33	10.08	2.68	0	18.1	161
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.16
Sód [mg]	10%	1500	1084	1028.28	1195.39	51.3	3358.97	224
Potas [mg]	10%	3500	545.89	1829.61	24.87	164.7	2565.08	74
Wapń [mg]	10%	875	729.56	146.86	10.2	139.05	1025.68	117
Fosfor [mg]	10%	580	31.31	417.31	3.82	99.9	552.35	95
Magnez [mg]	10%	303.75	45.9	121.98	3.8	13.5	185.18	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.78	4.51	0.34	0.13	5.78	88
Witamina A [µg]	25%	282.5	77.94	48.01	69.44	0	195.4	70
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	1.38	0.06	0.03	1.75	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.1	0	0.03	1.19	239
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.13	0.44	0.01	0.16	0.76	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	10.35	0.03	0.11	11.19	195
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.26	28.8	1.17	0	36.24	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.01	2.85	3.32	0.14	8.39	249

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	780.5	707.2	395.1	68	1951	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3285.1	2980.6	1665	285.7	8216.6	98
Białko [g]	10%	42.46	33.6	24.2	20.4	4.5	82.9	195
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.1	13.7	10.6	2.7	50.1	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.9	0.9	4.1	1.6	14.6	683
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	6.3	3.6	0	0.8	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	2.5	0	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	381.8	24.5	0	10.8	417.1	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	112.82	129.69	55.64	6.34	304.51	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.15	35.69	11.99	5.53	77.38	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.72	15.97	2.43	0	25.13	224
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.33
Sód [mg]	10%	1500	694.42	883.81	377.47	51.3	2007.01	133
Potas [mg]	10%	3500	894.7	2208.99	0.75	164.7	3269.14	94
Wapń [mg]	10%	875	448.45	117.61	5.88	139.05	711.01	81
Fosfor [mg]	10%	580	577.52	352.93	0.04	99.9	1030.4	178
Magnez [mg]	10%	303.75	76.97	142.19	2.18	13.5	234.84	77
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.75	3.97	0.22	0.13	8.08	124
Witamina A [µg]	25%	282.5	308.34	77.07	67.5	0	452.92	160
Witamina D [µg]	10%	10	2.42	0.11	0.67	0.04	3.25	32
witamina E [mg]	30%	4.5	1.49	2.21	0	0.03	3.73	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.27	0.48	0	0.03	0.79	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.08	0.32	0	0.16	1.57	315
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.23	6.49	0	0.11	8.84	154
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.86	46.24	0	0	56.11	166
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.92	2.45	1.04	0.14	5.01	148

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	681.2	705	334.3	68	1788.7	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2859.2	2964.8	1411.5	285.7	7521.4	90
Białko [g]	10%	42.46	32.6	29	7.4	4.5	73.7	174
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.3	20.9	6.1	2.7	57.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	13.7	2.2	1	1.6	18.5	867
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	7	0	0.8	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	4.8	0	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.2	41.1	0	10.8	230.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.26	105.63	64.06	6.34	254.3	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	30.5	14.71	8.64	5.53	59.4	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.2	10.96	3.66	0	18.83	167
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.32
Sód [mg]	10%	1500	785.01	1066.13	405.37	51.3	2307.81	153
Potas [mg]	10%	3500	285.97	1372.13	61.05	164.7	1883.85	54
Wapń [mg]	10%	875	393.29	94.91	16.68	139.05	643.94	74
Fosfor [mg]	10%	580	119.34	462.29	9.49	99.9	691.02	120
Magnez [mg]	10%	303.75	13.05	133.54	6.23	13.5	166.32	54
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.53	3.82	0.53	0.13	6.03	93
Witamina A [μg]	25%	282.5	196.06	58.67	72.37	0	327.11	116
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0	0.67	0.04	2.23	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.97	3.89	0.15	0.03	5.05	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.07	0.35	0.01	0.03	0.48	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.28	0.31	0.03	0.16	0.81	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.74	13.12	0.09	0.11	14.07	245
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.81	30.53	2.92	0	43.27	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.18	2.96	1.12	0.14	5.76	171

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	523.5	961.2	285.7	68	1838.6	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2197.9	4033.1	1205.7	285.7	7722.5	92
Białko [g]	10%	42.46	21.5	41.4	6.1	4.5	73.6	174
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.2	36.3	5.5	2.7	64.8	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	10.7	7.1	0.9	1.6	20.4	956
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	14	0	0.8	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.4	0	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	161.7	0	10.8	172.5	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.71	123.9	54.46	6.34	250.41	91
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.21	36.3	9.87	5.53	61.92	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.9	13.66	3.29	0	20.86	185
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.51
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.17
Sód [mg]	10%	1500	733.33	931.29	336.43	51.3	2052.36	136
Potas [mg]	10%	3500	203.79	2416.92	203.79	164.7	2989.21	86
Wapń [mg]	10%	875	444.36	211.45	12.36	139.05	807.23	92
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	543.5	15.16	99.9	673.73	117
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	184.38	7.94	13.5	213.77	71
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	7.7	0.58	0.13	9	139
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	165.18	81.3	0	327.78	116
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1	0.67	0.04	2.39	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	5.5	0.68	0.03	6.89	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.25	0.04	0.03	1.36	274
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.75	0.02	0.16	0.97	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	12.03	0.68	0.11	13.51	235
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	60.8	8.27	0	77.36	230
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.03	2.58	0.93	0.14	5.13	152

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	395.3	823.6	500.2	68	1787.2	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1665.6	3464.2	2094.9	285.7	7510.7	90
Białko [g]	10%	42.46	12.3	36.8	19.7	4.5	73.4	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.9	25	23.6	2.7	61.3	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	2.1	5.6	7.3	1.6	16.8	785
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	1.3	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139.5	116.5	52.2	10.8	319.1	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.95	117.73	53.62	6.34	243.65	89
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.21	19.04	8.93	5.53	43.73	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.9	9.81	3.06	0	16.77	149
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.63
Sód [mg]	10%	1500	465.27	607.26	1006.57	51.3	2130.41	141
Potas [mg]	10%	3500	256.75	1097.55	341.85	164.7	1860.86	53
Wapń [mg]	10%	875	31.17	118.94	31.98	139.05	321.15	38
Fosfor [mg]	10%	580	95.84	489.05	167.89	99.9	852.69	147
Magnez [mg]	10%	303.75	12.89	87.61	20.63	13.5	134.63	44
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.47	3.86	1.7	0.13	7.17	110
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	13.36	72.37	0	167.04	60
Witamina D [µg]	10%	10	1.34	1.34	1.17	0.04	3.91	38
witamina E [mg]	30%	4.5	0.88	3.23	0.39	0.03	4.54	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.29	0.42	0.03	0.81	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.23	0.43	0.22	0.16	1.06	213
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	6.97	2.86	0.11	10.66	185
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	8.02	2.92	0	19.22	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.29	1.68	2.79	0.14	5.32	158

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	646.7	846.5	280	68	1841.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2724.6	3571.5	1181.8	285.7	7763.9	93
Białko [g]	10%	42.46	32	23.2	6.2	4.5	66	156
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	16.5	5.4	2.7	41.8	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.6	10	0.9	1.6	20.3	950
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.2	0	0.8	4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	0.8	0	0	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	34.3	0	10.8	45.1	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	93.22	156.93	52.87	6.34	309.37	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	37.08	44.34	7.85	5.53	94.82	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.65	11.33	2.79	0	18.78	167
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.64
Sód [mg]	10%	1500	569.5	215.46	836.83	51.3	1673.11	111
Potas [mg]	10%	3500	235.34	2066.57	72.03	164.7	2538.64	73
Wapń [mg]	10%	875	10.34	80.13	18.84	139.05	248.37	28
Fosfor [mg]	10%	580	20.52	263.53	19.48	99.9	403.43	69
Magnez [mg]	10%	303.75	7.65	133.41	33.14	13.5	187.7	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.46	3.41	0.5	0.13	4.53	70
Witamina A [µg]	25%	282.5	87.89	64.05	77.69	0	229.65	82
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.1	0.67	0.04	1.49	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.75	1.25	0	0.03	2.04	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.37	0	0.03	0.46	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.34	0.01	0.16	0.56	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.71	5.37	0.13	0.11	6.33	109
Witamina C [mg]	55%	33.75	12.23	38.43	1.44	0	52.11	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.58	0.59	2.32	0.14	4.18	124

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	794.5	715.2	485.9	68	2063.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3339.8	3001.3	2035.9	285.7	8663	104
Białko [g]	10%	42.46	27.3	25.7	15.5	4.5	73.2	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.5	27	22.1	2.7	79.5	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.6	6.8	6.9	1.6	25	1170
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	10.3	0	0.8	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	2.7	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	77.7	0	10.8	114.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	111.74	96.91	57.61	6.34	272.62	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.08	19.84	9.87	5.53	58.34	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.01	9.4	3.29	0	17.72	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.49
Sód [mg]	10%	1500	1561.84	381.73	1200.43	51.3	3195.3	212
Potas [mg]	10%	3500	596.63	1879.14	203.79	164.7	2844.27	82
Wapń [mg]	10%	875	409	109.7	12.36	139.05	670.12	77
Fosfor [mg]	10%	580	374.5	356.42	15.16	99.9	845.99	146
Magnez [mg]	10%	303.75	81.08	109.23	7.94	13.5	211.76	70
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.58	5.62	0.58	0.13	8.93	138
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	58.32	81.3	0	214.69	77
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.62	0.67	0.04	2.08	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	1.42	0.68	0.03	2.49	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.35	0.66	0.04	0.03	1.09	219
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.68	0.44	0.02	0.16	1.32	264
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.18	6.3	0.68	0.11	8.28	145
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	25.2	8.27	0	38.02	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.33	1.06	3.33	0.14	7.98	237

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	646	946	274.6	68	1934.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2726.9	3980.4	1159.1	285.7	8152.3	98
Białko [g]	10%	42.46	21.2	35.8	5.7	4.5	67.4	160
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.8	28	5.4	2.7	49	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.8	10	0.9	1.6	17.5	818
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	6.1	0	0.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	3	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.4	76.1	0	10.8	112.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.88	142.69	52.03	6.34	314.95	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.02	36.12	8.03	5.53	73.72	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.11	10.46	2.68	0	18.26	162
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.55
Sód [mg]	10%	1500	555.68	710.01	331.39	51.3	1648.39	109
Potas [mg]	10%	3500	698.23	1411.51	24.87	164.7	2299.31	66
Wapń [mg]	10%	875	397.69	207.19	10.2	139.05	754.14	86
Fosfor [mg]	10%	580	345.49	510.54	3.82	99.9	959.76	166
Magnez [mg]	10%	303.75	51.53	118.17	3.8	13.5	187.01	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.23	4.95	0.34	0.13	6.67	102
Witamina A [µg]	25%	282.5	83.94	59.77	69.44	0	213.17	76
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.35	0.67	0.04	1.8	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	2.53	0.06	0.03	3.58	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.55	0	0.03	0.75	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.54	0.71	0.01	0.16	1.44	289
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.3	4.15	0.03	0.11	5.62	98
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.86	35.86	1.17	0	46.9	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.54	1.97	0.92	0.14	4.12	123

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	723.3	730	683.2	68	2204.7	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3049	3068.8	2864.7	285.7	9268.4	112
Białko [g]	10%	42.46	31.4	25.8	29.1	4.5	91	215
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	21.1	27.9	2.7	69	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.2	5.3	10.1	1.6	25.3	1184
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	5.7	2.5	0.8	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	2.9	0.5	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.4	38.1	211.7	10.8	286.1	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	114.41	116.62	82.97	6.34	320.35	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	47.97	27.16	9.08	5.53	89.76	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.68	14.8	8.47	0	30.97	275
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.1
Sód [mg]	10%	1500	652.31	480.12	1340.72	51.3	2524.46	167
Potas [mg]	10%	3500	1000.04	2160.19	159.18	164.7	3484.12	101
Wapń [mg]	10%	875	432.31	79.74	333.03	139.05	984.14	112
Fosfor [mg]	10%	580	432.42	331.87	141.32	99.9	1005.52	173
Magnez [mg]	10%	303.75	98.6	118.18	41.4	13.5	271.69	89
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.31	3.4	1.87	0.13	7.73	119
Witamina A [μg]	25%	282.5	107.04	73.35	78.9	0	259.3	92
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.16	1.67	0.04	2.61	26
witamina E [mg]	30%	4.5	1.25	2.52	0.37	0.03	4.19	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.26	0.39	0.04	0.03	0.73	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	0.32	0.31	0.16	1.4	281
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.32	6.32	0.18	0.11	7.94	138
Witamina C [mg]	55%	33.75	23.72	33.81	2.16	0	59.7	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.81	1.33	3.72	0.14	6.31	187

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1993.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8379.6	101
Białko [g]	10%	42.46	76.2	180
Tłuszcz [g]	10%	76.97	64.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.8	1019
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	183	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	286.96	105
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	70.71	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	20.66	184
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1500	2430.05	161
Potas [mg]	10%	3500	2583.16	74
Wapń [mg]	10%	875	673.07	77
Fosfor [mg]	10%	580	774.76	134
Magnez [mg]	10%	303.75	199.35	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.97	107
Witamina A [µg]	25%	282.5	257.52	92
Witamina D [µg]	10%	10	2.32	23
witamina E [mg]	30%	4.5	4.06	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.82	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.08	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.35	163
Witamina C [mg]	55%	33.75	45.61	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.07	180