

## Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego dorośli 01-10.04.2026

|  |  |
|--|--|
| Ile dni:   | 10   |
| Termin rozpoczęcia:  | 2026-04-01   |
| Posiłki:   | <b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy  |
| Przypisana grupa żywieniowa:   | Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b><br><b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1)<br><b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1)<br><b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1)<br><b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1)<br><b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1)<br><b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1)<br><b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1)<br><b>8.</b> Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:  | 1978.63 Kcal   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:   | węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%   |

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Środa, 2026-04-01**

| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>   | <b>posiłek dodatkowy</b>                           |
|--|---|--|--|
| <p>1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</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, <b>białko sojowe</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, 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: <b>gorczyca, gluten.</b>]</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% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</p> | <p>1. Zupa Ziemniaczana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Ślönina 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], 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 <b>jęczmienna</b> perłowa 29%, Marchew 10%, <b>Seler</b> 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 <b>pszenna</b>) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%</p> | <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</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. <b>Salceson drobiowy rw</b> 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 <b>sojowego</b>, 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 (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 2 - Czwartek, 2026-04-02**

| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>   | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>  |
|--|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kakao z cukrem rw 400.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. <b>Twaróg wiejski półtłusty Piątnica</b> 100.00g</li> <li>5. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g</li> <li>6. Banan 150.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%, Sól biała 0%</li> <li>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Szyunka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>4. Sałata 20.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

**Dzień: 3 - Piątek, 2026-04-03**

| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>   | <b>posiłek dodatkowy</b>                           |
|---|---|--|--|
| <p>1. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 12%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</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. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</p> | <p>1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1%</p> <p>3. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p> <p>4. Mandarynki 100.00g</p> <p>5. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>6. sałatka z warzyw mieszanych rw 150.00g składniki: Marchew 48%, Jabłko 18%, Pietruszka korzeń 12%, <b>Seler</b> korzeniowy 12%, Ogórek kwaszony 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> | <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</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. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 4 - Sobota, 2026-04-04**

| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>   | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>  |
|--|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: <b>mleko 2% ściąte</b> 97%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> <li>6. Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>7. Pomidor 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>2. kurczak w jarzynach rw 250.00g składniki: Polędwica z piersi kurczaka 34%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 9%, Woda wodociągowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 7%, Cukinia 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka Ziemniaczana RW 3%, Kalafior mrożony 3%</li> <li>3. Kasza jęczmienna gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>4. Sałata lodowa rw 50.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Niedziela, 2026-04-05**

| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>   | <b>posiłek dodatkowy</b>   |
|--|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>Szynka z tłuszczkiem RW 60.00g [składniki: Mięsień szynki ze stoniną (87%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), 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 <b>gorczycy.</b>]</li> <li>Poledwica drobiowa RW 60.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, <b>Seler</b> 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 <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczycy</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>sos warzywny rw 150.00g składniki: Marchew 19%, <b>Seler</b> korzeniowy 19%, Fasolka szparagowa mrożona 19%, Kalafior mrożony 19%, Por 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 4%</li> <li>Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1%</li> <li>Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> <li><b>Babka biszkoptowa</b> 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>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)]</li> <li>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 <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>Szynka chłopska RW 50.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-04-06**

| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>   | <b>kolacja</b>   | <b>posiłek dodatkowy</b>                           |
|---|--|--|--|
| <p>1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g<br/>[składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Szynka z tłuszczkiem RW 60.00g<br/>[składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), 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 <b>gorczycy.</b>]</p> <p>5. Szynka chłopska RW 55.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>6. Pomidor 80.00g</p> | <p>1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g<br/>składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>4. Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> | <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g<br/>[składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g<br/>[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. Baleron gotowany 100.00g</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p> |

**Dzień: 7 - Wtorek, 2026-04-07**

| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>   | <b>posiłek dodatkowy</b>  |
|---|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> <li>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, benzoesau sodu.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. kluski leniwe z masłem i bułką tartą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 21%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 13%, Mąka Ziemniaczana RW 8%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%, <b>bułka tarta</b> 3%</li> <li>3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> <li>4. Banan 150.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Szynka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>4. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

**Dzień: 8 - Środa, 2026-04-08**

| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>   | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>  |
|--|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Kiełbasa szynkowa RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>białko sojowe</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, 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: <b>gorczyca, gluten.</b>]</li> <li>5. Sałata lodowa rw 50.00g</li> <li>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Koperkowa z ryżem zabelana rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Marchew 7%, Ryż biały 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz zielony 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 7%</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

**Dzień: 9 - Czwartek, 2026-04-09**

| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>   | <b>posiłek dodatkowy</b>  |
|--|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ryż na mleku 2% tłuszczu rw 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Ryż biały 12%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. 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 <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> <li>6. Pomidor 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Pierogi z serem twarogowym i k.jaglana 250.00g składniki: Ser twarogowy tłusty (<b>mleko</b>) 33%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 25%, Kasza jaglana 17%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 17%, Cukier 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 2%, Żółtka jaja kurzego (<b>jaja</b>) 1%</li> <li>3. jogurt naturalny nadbużański 9% RW 60.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 150.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> <li>5. Jabłko 150.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.]</li> <li>4. Sałata 20.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

**Dzień: 10 - Piątek, 2026-04-10**

| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>  |
|--|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki <b>żytnie</b> 12%</li> <li>2. <b>drożdżówka z owocami</b> 100.00g</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> <li>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</li> <li>7. Mandarynki 100.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%</li> <li>2. ryba smażona RW 100.00g składniki: Dorsz mrożony (<b>ryba</b>) 75%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Surówka z selera i jabłka z majonezem RW 150.00g składniki: <b>Seler</b> korzeniowy 67%, Jabłko 18%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 10% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Majonez dekoracyjny RW 5% [składniki: olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6%, musztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).]</li> <li>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 125.00g [składniki: mąka <b>żytnia</b> (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka <b>pszenna</b> (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko</b>. ]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Szyńka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>4. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol> |

## 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            | 853.7       | 682.8   | 474.9   | 68                | 2079.4          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 3603.5      | 2868.3  | 1989.4  | 285.7             | 8747.1          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 35.2        | 32.6    | 15.1    | 4.5               | 87.6            | 207                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 17.6        | 22.9    | 22      | 2.7               | 65.3            | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 7.8         | 8.1     | 6.9     | 1.6               | 24.5            | 1147               |
| 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            | 141.18      | 91.6    | 55.18   | 6.34              | 294.31          | 108                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 59.03       | 24.6    | 8.03    | 5.53              | 97.2            | 178                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 5.33        | 10.08   | 2.68    | 0                 | 18.1            | 161                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 18.85              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 31.59              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 49.57              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 583.6       | 1028.28 | 1195.39 | 51.3              | 2858.57         | 191                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 545.89      | 1829.61 | 24.87   | 164.7             | 2565.08         | 74                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 9.56        | 146.86  | 10.2    | 139.05            | 305.68          | 35                 |
| 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              | 1.62        | 2.85    | 3.32    | 0.14              | 7.14            | 212                |

## 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            | 642.2       | 707.2   | 395.1   | 68                | 1812.7          | 91                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2709.3      | 2980.6  | 1665    | 285.7             | 7640.8          | 91                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 21.3        | 24.2    | 20.4    | 4.5               | 70.6            | 166                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 13.5        | 13.7    | 10.6    | 2.7               | 40.5            | 54                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 4.9         | 0.9     | 4.1     | 1.6               | 11.6            | 544                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 2           | 3.6     | 0       | 0.8               | 6.5             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.7         | 2.5     | 0       | 0                 | 3.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 25.4        | 24.5    | 0       | 10.8              | 60.7            | 20                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 112.23      | 129.69  | 55.64   | 6.34              | 303.92          | 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                | -           | -       | -       | -                 | -               | 18.67              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 24.07              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 57.26              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 554.83      | 883.81  | 377.47  | 51.3              | 1867.42         | 124                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 763.03      | 2208.99 | 0.75    | 164.7             | 3137.47         | 90                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 401.92      | 117.61  | 5.88    | 139.05            | 664.48          | 76                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 375.56      | 352.93  | 0.04    | 99.9              | 828.44          | 143                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 65.09       | 142.19  | 2.18    | 13.5              | 222.96          | 73                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 1.57        | 3.97    | 0.22    | 0.13              | 5.9             | 90                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 83.94       | 77.07   | 67.5    | 0                 | 228.52          | 81                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.73        | 0.11    | 0.67    | 0.04              | 1.56            | 15                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.92        | 2.21    | 0       | 0.03              | 3.17            | 71                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.21        | 0.48    | 0       | 0.03              | 0.73            | 147                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.57        | 0.32    | 0       | 0.16              | 1.07            | 214                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 2.18        | 6.49    | 0       | 0.11              | 8.78            | 153                |
| 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              | 1.54        | 2.45    | 1.04    | 0.14              | 4.66            | 138                |

## 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            | 611.4       | 705     | 334.3   | 68                | 1718.9          | 87                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 2572.8      | 2964.8  | 1411.5  | 285.7             | 7235            | 87                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 30.9        | 29      | 7.4     | 4.5               | 72              | 170                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 19.1        | 20.9    | 6.1     | 2.7               | 48.9            | 64                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 7.7         | 2.2     | 1       | 1.6               | 12.5            | 589                |
| 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            | 81.02       | 105.63  | 64.06   | 6.34              | 257.06          | 94                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 33.26       | 14.71   | 8.64    | 5.53              | 62.16           | 114                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 4.2         | 10.96   | 3.66    | 0                 | 18.83           | 167                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 18.16              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 26.79              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 55.05              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 546.21      | 1066.13 | 405.37  | 51.3              | 2069.01         | 137                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 285.97      | 1372.13 | 61.05   | 164.7             | 1883.85         | 54                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 33.29       | 94.91   | 16.68   | 139.05            | 283.94          | 33                 |
| 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              | 1.51        | 2.96    | 1.12    | 0.14              | 5.17            | 153                |

## 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            | 341         | 961.2   | 285.7   | 68                | 1656            | 83                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 1439.7      | 4033.1  | 1205.7  | 285.7             | 6964.4          | 83                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 7.5         | 41.4    | 6.1     | 4.5               | 59.6            | 141                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 6.2         | 36.3    | 5.5     | 2.7               | 50.8            | 66                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 1           | 7.1     | 0.9     | 1.6               | 10.7            | 502                |
| 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                | -           | -       | -       | -                 | -               | 15.41              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 25.91              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 58.69              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 409.33      | 931.29  | 336.43  | 51.3              | 1728.36         | 114                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 203.79      | 2416.92 | 203.79  | 164.7             | 2989.21         | 86                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 12.36       | 211.45  | 12.36   | 139.05            | 375.23          | 42                 |
| 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              | 1.13        | 2.58    | 0.93    | 0.14              | 4.32            | 128                |

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            | 341         | 823.6   | 500.2   | 68                | 1732.9          | 87                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 1439.7      | 3464.2  | 2094.9  | 285.7             | 7284.8          | 87                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 7.5         | 36.8    | 19.7    | 4.5               | 68.6            | 162                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 6.2         | 25      | 23.6    | 2.7               | 57.5            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 1           | 5.6     | 7.3     | 1.6               | 15.6            | 731                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 10.4    | 9.1     | 0.8               | 20.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0           | 6.3     | 1.3     | 0                 | 7.8             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0           | 116.5   | 52.2    | 10.8              | 179.5           | 60                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 65.71       | 117.73  | 53.62   | 6.34              | 243.41          | 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                | -           | -       | -       | -                 | -               | 17.36              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 30.51              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 52.14              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 409.33      | 607.26  | 1006.57 | 51.3              | 2074.48         | 137                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 203.79      | 1097.55 | 341.85  | 164.7             | 1807.89         | 52                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 12.36       | 118.94  | 31.98   | 139.05            | 302.34          | 35                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 15.16       | 489.05  | 167.89  | 99.9              | 772.01          | 133                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 7.94        | 87.61   | 20.63   | 13.5              | 129.68          | 43                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 0.58        | 3.86    | 1.7     | 0.13              | 6.28            | 96                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 282.5             | 81.3        | 13.36   | 72.37   | 0                 | 167.04          | 60                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 0.67        | 1.34    | 1.17    | 0.04              | 3.24            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.68        | 3.23    | 0.39    | 0.03              | 4.34            | 97                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.04        | 0.29    | 0.42    | 0.03              | 0.79            | 159                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.02        | 0.43    | 0.22    | 0.16              | 0.86            | 173                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 0.68        | 6.97    | 2.86    | 0.11              | 10.64           | 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              | 1.13        | 1.68    | 2.79    | 0.14              | 5.18            | 154                |

## 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     | 497.8   | 68                | 2019.2          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 3049        | 3068.8  | 2086.4  | 285.7             | 8490.1          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 31.4        | 25.8    | 17.4    | 4.5               | 79.3            | 187                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 17.2        | 21.1    | 20.9    | 2.7               | 62              | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 8.2         | 5.3     | 7.1     | 1.6               | 22.3            | 1044               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 2.2         | 5.7     | 0       | 0.8               | 8.8             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 0.6         | 2.9     | 0       | 0                 | 3.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 25.4        | 38.1    | 0       | 10.8              | 74.3            | 25                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 114.41      | 116.62  | 62.77   | 6.34              | 300.15          | 110                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 47.97       | 27.16   | 7.74    | 5.53              | 88.42           | 162                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 7.68        | 14.8    | 6.09    | 0                 | 28.58           | 254                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -       | -                 | -               | 18.14              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -           | -       | -       | -                 | -               | 30.29              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -           | -       | -       | -                 | -               | 51.57              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 652.31      | 480.12  | 1859.23 | 51.3              | 3042.97         | 202                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 1000.04     | 2160.19 | 72.03   | 164.7             | 3396.97         | 98                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 432.31      | 79.74   | 18.84   | 139.05            | 669.95          | 76                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 432.42      | 331.87  | 19.48   | 99.9              | 883.68          | 152                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 98.6        | 118.18  | 33.14   | 13.5              | 263.42          | 86                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 2.31        | 3.4     | 0.5     | 0.13              | 6.36            | 98                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 107.04      | 73.35   | 77.69   | 0                 | 258.1           | 92                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 0.73        | 0.16    | 0.67    | 0.04              | 1.61            | 16                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 1.25        | 2.52    | 0       | 0.03              | 3.81            | 85                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.26        | 0.39    | 0       | 0.03              | 0.69            | 139                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.59        | 0.32    | 0.01    | 0.16              | 1.1             | 220                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 1.32        | 6.32    | 0.13    | 0.11              | 7.89            | 137                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 23.72       | 33.81   | 1.44    | 0                 | 58.98           | 174                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 1.81        | 1.33    | 5.16    | 0.14              | 7.6             | 226                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 1978.6            | 1910               | 96                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8049              | 8034.4             | 96                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 42.46             | 70.8               | 167                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 76.97             | 58.3               | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 2.14        | 18.1               | 847                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 11.6               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.14              | 4.5                | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 112.2              | 38                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 273.38            | 285.48             | 104                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 54.68       | 71.2               | 130                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 11.25             | 20.42              | 182                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | 17                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | 29                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | 54                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 2356.03            | 156                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 3500              | 2555.98            | 74                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 875               | 483.92             | 55                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 734.31             | 127                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 303.75            | 196.85             | 65                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.5               | 6.53               | 100                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 282.5             | 234.96             | 84                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.99               | 20                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 3.95               | 88                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.5               | 0.81               | 164                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.5               | 0.98               | 196                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 5.75              | 9.34               | 163                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 33.75             | 45.54              | 135                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 5.89               | 175                |