

## Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 11.04-20.04.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-04-11
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> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <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:	<b>węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%</b>

Jadłospis

**Dzień: 1 - Sobota, 2026-04-11**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciąte</b> 97%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</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. Szynka z tłuszczkiem RW 100.00g [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. Rzodkiewka 50.00g</p>	<p>1. Zupa Gulaszowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 21%, Papryka czerwona 9%, Wieprzowina łopatką 9%, Marchew 7%, Pomidory krojone RW 4% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Por 2%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 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>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron z serem i słoniną RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka <b>pszenna</b>) 23%, <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol</b> 23%, Słonina 8%, Sól biała 0%</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. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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> ]</p> <p>2. sałatka ze śledzia rw 240.00g składniki: Śledź solony (<b>ryba</b>) 33%, <b>jaja gotowane iżż</b> 21%, Papryka czerwona 13%, Cebula 13%, <b>ogórek konserwowy</b> 8%, Groszek konserwowy zielony RW 8% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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. 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 - Niedziela, 2026-04-12**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<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>Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>Ogórek 80.00g</li> <li>Banan 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Marchew 13%, Ryż biały 11%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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 czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%</li> <li>Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziółowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>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>Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb mieszany razowy RW 150.00g [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>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b>(zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b>), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-04-13**

<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. Chleb pszenno-żytni RW 125.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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. Szyńka prasowana RW 80.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</li> <li>5. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 55.00g</li> <li>6. Sałata 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Mieszanaka owocowa mrożona 38%, Cukier 5%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1%, Mąka Ziemniaczana RW 1%, Cynamon mielony 0%</li> <li>2. Kotlet piersi kurczaka smażony RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, <b>bułka tarta</b> 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Żółtka jaja kurzego (<b>jaja</b>) 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Surówka z kapusty białej z vinegrett rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, Jabłko 14%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>musztarda</b> 2%, kwasek cytrynowy rw 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. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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. Salceson włoski RW 120.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych(35%), woda skórki wieprzowe(19,5%), serca wieprzowe(18,2%), żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy naturalne, 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>

**Dzień: 4 - Wtorek, 2026-04-14**

<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 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 i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop</b> 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</li> <li>5. Rzodkiewka 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%, Ślonina 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 ziołowy 0%</li> <li>2. Forszmak RW 300.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 32%, Ogórek kwaszony 32%, Papryka czerwona 16%, Kielbasa podlaska RW 10% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego</b>, <b>Błonnik pszenny</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 10%</li> <li>3. Kasza jęczmienna pęczak gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza <b>jęczmienna</b> pęczak 33%, Margaryna twarda 80% tłuszczu 2%</li> <li>4. Banan 150.00g</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. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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 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>, <b>błonnik 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. Papryka czerwona 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Środa, 2026-04-15**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kasza manna na mleku RW 340.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 12%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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. Paluszki wieprzowe RW 140.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, <b>białko sojowe</b>, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten.</b>]</p> <p>5. Ogórek 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>), cykorii]</p>	<p>1. Zupa Fasolowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 31%, Fasola biała nasiona suche 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego. Błonnik pszenny</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Kiełbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten, soja.</b>], 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>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Majeranek suszony 0%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Makaron z jabłkami i jogurtem rw 450.00g składniki: Jabłko 39%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 26%, Woda wodociągowa 26%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 5%, Cukier 3%, Cynamon mielony 0%</p> <p>3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 120.00g [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> ]</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. pasta z jajek rw 135.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 33%, <b>makaron pełnoziarnisty bezjajeczny</b> rw 20% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (<b>gluten z pszenicy</b>) , woda ], Woda wodociągowa 20%, Ser żółty Gouda RW 20% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka], <b>majonez kielecki</b> 7%, Szcypiorek 2%</p> <p>4. Sałata 20.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 6 - Czwartek, 2026-04-16**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 340.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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 z indyka 80.00g</li> <li>5. Papryka czerwona 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Pieczarkowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 27%, Pieczarka uprawna świeża 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%, 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>, ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%</li> <li>2. Kotlet schabowy panierowany smażony RW 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy ], Koper ogrodowy 3%</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 135.00g [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. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>4. Pomidor 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 7 - Piątek, 2026-04-17**

<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% łaciate</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</li> <li>2. <b>drożdżówka z owocami</b> 100.00g</li> <li>3. 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>4. Mandarynki 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%</li> <li>2. kotlet z ryby smażony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 67%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 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>]</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Surówka z kapusty kiszzonej rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 55%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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. Pasztet wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.]</li> <li>4. Ogórek 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 - Sobota, 2026-04-18**

<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% łaciaste</b> 97%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</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. Szyńka z tłuszczkiem RW 100.00g [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>]</li> <li>5. Papryka czerwona 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Kalafiorowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%</li> <li>2. Wątróbka drobiowa duszona RW 150.00g składniki: Wątróbka kurczaka 68%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, <b>sos vinegrette klasyczny 2016</b> 10%</li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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. Pasta z ryby RW 251.00g składniki: Makrela wędzona (<b>ryba</b>) 32%, Woda wodociągowa 16%, Papryka czerwona 12%, Cebula 12%, <b>ogórek konserwowy</b> 8%, Ryż biały 8%, Ketchup pikantny RW 4% [składniki: woda, koncentrat pomidorowy 37%-owy (19%),cukier, musztarda (woda, ocet spirytusowy, <b>gorczyca</b>, cukier, sól, <b>błonnik owsiany</b>, mieszanka przypraw), skrobia modyfikowana, sól, mieszanka warzywna (sok z marchwi suszony, marchew suszona, naturalne aromaty- zawiera <b>seler</b>), regulator kwasowości- kwas cytrynowy, stabilizator-guma guar, koncentrat soku z czarnej marchwi, barwnik-ekstrakt z papryki, chilli (0,02%), substancje konserwujące: benzoesan sodu i sorbinian potasu.], Koncentrat pomidorowy 30% RW 4% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kukurydza konserwowa RW 4% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Pieprz czarny MIELONY 0%</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: 9 - Niedziela, 2026-04-19**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczkowy, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>błonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca</b>.]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Sałata 20.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>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%</p> <p>2. Udka z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udział 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. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu</b>.]</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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> ]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Serek topiony RW 100.00g</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</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: 10 - Poniedziałek, 2026-04-20**

<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% łaciaste</b> 97%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni RW 135.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> (55%), woda, mąka <b>żytnia</b> (18.3%), drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo <b>jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.</b> ]</li> <li>3. Szynka z indyka RW 50.00g [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. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>5. Ogórek 80.00g</li> <li>6. 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>. ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Makaron ze szpinakiem bezmleczny 2016 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 39%, Szpinak mrożony 39%, Margaryna RAMA 100% roślinna 20%, Czosnek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [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. 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. Papryka czerwona 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2026-04-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	468.4	1058	628.5	68	2223	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1974.4	4432.5	2631.9	285.7	9324.7	112
Białko [g]	10%	42.46	15.8	35.5	28.1	4.5	84.1	198
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.3	46.7	28.2	2.7	89.1	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.1	14	5.1	1.6	24.9	1164
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	21.7	12.7	0.8	35.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5	4.6	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.9	177.2	10.8	240	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.03	129.26	69.25	6.34	282.9	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.64	39.69	11.64	5.53	76.52	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.85	11.12	7.81	0	23.79	211
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.55
Sód [mg]	10%	1500	517.03	444.25	4983.56	51.3	5996.15	399
Potas [mg]	10%	3500	106.28	1120.85	323.22	164.7	1715.06	49
Wapń [mg]	10%	875	13.09	52.21	77.88	139.05	282.24	32
Fosfor [mg]	10%	580	8.55	185.1	331.06	99.9	624.62	107
Magnez [mg]	10%	303.75	3.15	58.86	39.89	13.5	115.4	37
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	2.63	2.12	0.13	5.25	82
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.22	70.39	101.25	0	246.87	88
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.4	7.91	0.04	9.02	90
witamina E [mg]	30%	4.5	0	3.98	3.97	0.03	7.99	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.48	0.05	0.03	0.58	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.29	0.42	0.16	0.88	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	4.4	2.52	0.11	7.14	125
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	42.23	20.24	0	67.12	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.43	1.23	13.84	0.14	14.99	444

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2026-04-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	795.2	714.5	459	68	2036.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3341.4	3002	1930.8	285.7	8560	102
Białko [g]	10%	42.46	34.9	32.5	15.9	4.5	88	207
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.1	24	13	2.7	67.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.5	7.5	4.2	1.6	30.9	1445
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.6	0	0.8	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2.6	0	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	104.8	0	10.8	115.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	103.5	96.71	73.45	6.34	280.01	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	34.48	21.34	10.63	5.53	72	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.05	9.53	7.74	0	23.34	208
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.99
Sód [mg]	10%	1500	1455.94	466.28	2132.83	51.3	4106.36	273
Potas [mg]	10%	3500	624	1639.46	203.79	164.7	2631.96	76
Wapń [mg]	10%	875	744.78	124.01	12.36	139.05	1020.21	116
Fosfor [mg]	10%	580	43.6	448.29	15.16	99.9	606.96	105
Magnez [mg]	10%	303.75	52.49	111.61	7.94	13.5	185.55	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.9	3.94	0.58	0.13	5.56	86
Witamina A [µg]	25%	282.5	82.42	39.26	81.3	0	202.99	72
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.57	0.67	0.04	1.97	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.37	1.1	0.68	0.03	2.19	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.34	0.04	0.03	0.48	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.15	0.46	0.02	0.16	0.81	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.76	6.49	0.68	0.11	8.06	140
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.95	23.55	8.27	0	40.79	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.04	1.29	5.92	0.14	10.26	305

### Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2026-04-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	657.4	686.8	316.6	68	1729	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2766.5	2888.8	1337	285.7	7278.2	87
Białko [g]	10%	42.46	37.1	22.7	8.6	4.5	73.1	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.8	18.9	4.4	2.7	46.9	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.3	3.1	1.1	1.6	15.3	716
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	9.2	0	0.8	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	4.8	0	0	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139.5	87.1	0	10.8	237.5	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	82.02	112.59	63.76	6.34	264.73	96
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.18	51.76	7.84	5.53	87.32	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.4	12.76	6.55	0	22.72	201
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.11
Sód [mg]	10%	1500	2246.7	162.65	1031.23	51.3	3491.89	233
Potas [mg]	10%	3500	77.25	1718.3	72.03	164.7	2032.29	58
Wapń [mg]	10%	875	23.21	145.99	18.84	139.05	327.1	38
Fosfor [mg]	10%	580	84.46	386.94	19.48	99.9	590.79	102
Magnez [mg]	10%	303.75	6.57	105.73	33.14	13.5	158.94	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.01	3.52	0.5	0.13	5.18	80
Witamina A [μg]	25%	282.5	69.44	91.47	77.69	0	238.62	85
Witamina D [μg]	10%	10	1.34	0.2	0.67	0.04	2.26	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.26	4.97	0	0.03	5.26	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.36	0	0.03	0.42	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.21	0.35	0.01	0.16	0.75	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.06	10.74	0.13	0.11	11.06	192
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	54.88	1.44	0	57.49	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.24	0.45	2.86	0.14	8.72	258

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2026-04-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	593.1	1022.7	331.5	68	2015.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2497.6	4288	1399.2	285.7	8470.7	102
Białko [g]	10%	42.46	31	33.4	8.8	4.5	77.9	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.6	41.9	4.7	2.7	66	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.9	12.3	1.2	1.6	23.1	1080
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	15.1	0	0.8	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	0.2	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71.6	0	10.8	82.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	82.27	134	67.15	6.34	289.77	106
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.77	40.12	11.15	5.53	80.59	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.97	12.24	7.63	0	24.85	221
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.39
Sód [mg]	10%	1500	596.32	862.78	527.23	51.3	2037.65	136
Potas [mg]	10%	3500	117.62	2099.18	184.35	164.7	2565.86	73
Wapń [mg]	10%	875	17.45	91.98	15.24	139.05	263.73	31
Fosfor [mg]	10%	580	10.89	449.01	22.36	99.9	582.16	100
Magnez [mg]	10%	303.75	4.32	188.2	10.1	13.5	216.12	70
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.41	5.1	0.65	0.13	6.31	97
Witamina A [μg]	25%	282.5	76.76	99.71	153.89	0	330.37	116
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.83	0.67	0.04	2.22	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	2.6	1.62	0.03	4.31	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.82	0.02	0.03	0.89	179
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.57	0.08	0.16	0.83	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	8.31	1.09	0.11	9.64	168
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.55	54.16	51.84	0	111.56	330
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.65	2.39	1.46	0.14	5.09	151

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2026-04-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	966.9	893	543	68	2471	124
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	4058.7	3769.7	2278.8	285.7	10393.2	124
Białko [g]	10%	42.46	41.5	29	21.5	4.5	96.6	228
Tłuszcz [g]	10%	76.97	38.6	14.5	20.1	2.7	76.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.5	2.9	7.1	1.6	26.2	1227
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	0.4	1.7	0.8	4.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	1.7	0.3	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	1.6	142.9	10.8	176.9	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	115.58	169.05	72.47	6.34	363.46	133
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.99	31.84	8.78	5.53	66.15	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.86	14.98	7.36	0	27.21	241
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.79
Sód [mg]	10%	1500	2096.44	203.58	705	51.3	3056.32	204
Potas [mg]	10%	3500	512.75	1502.91	83.7	164.7	2264.06	65
Wapń [mg]	10%	875	346.72	154.14	222.28	139.05	862.2	99
Fosfor [mg]	10%	580	282.25	394.74	86.06	99.9	862.97	149
Magnez [mg]	10%	303.75	46.79	132.77	9.37	13.5	202.44	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.95	5.73	1.27	0.13	8.09	125
Witamina A [μg]	25%	282.5	74.55	29.35	70.26	0	174.17	61
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0	1.35	0.04	2.12	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.26	1.18	0.31	0.03	1.79	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.54	0.03	0.03	0.75	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.46	0.3	0.22	0.16	1.15	231
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.63	3.98	0.07	0.11	4.8	83
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.22	17.61	1.65	0	23.5	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.82	0.56	1.95	0.14	7.64	226



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2026-04-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	730.3	801.7	626.5	68	2226.7	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3083.2	3363.7	2624.5	285.7	9357.2	113
Białko [g]	10%	42.46	35.9	28.8	31.9	4.5	101.3	239
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.1	30.2	27.9	2.7	75	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	4.4	17.4	1.6	29	1359
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.5	7.6	0	0.8	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.3	3.3	0	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	59.4	62.5	0	10.8	132.8	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.96	109.51	65.35	6.34	299.17	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.71	29.66	9.86	5.53	67.77	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.15	12.07	7.06	0	25.28	225
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.83
Sód [mg]	10%	1500	1688	287.22	1070.83	51.3	3097.36	206
Potas [mg]	10%	3500	878.44	2393.5	203.79	164.7	3640.43	104
Wapń [mg]	10%	875	353.92	107.61	732.36	139.05	1332.95	152
Fosfor [mg]	10%	580	426.58	466.93	15.16	99.9	1008.58	175
Magnez [mg]	10%	303.75	73.61	130.61	7.94	13.5	225.66	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.68	5.69	0.58	0.13	8.1	125
Witamina A [μg]	25%	282.5	167.59	55.76	81.3	0	304.65	108
Witamina D [μg]	10%	10	0.78	1.34	0.67	0.04	2.83	28
witamina E [mg]	30%	4.5	1.93	2.28	0.68	0.03	4.93	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.17	0.9	0.04	0.03	1.16	233
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.62	0.64	0.02	0.16	1.46	293
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	4.46	11.7	0.68	0.11	16.95	296
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.9	33.45	8.27	0	95.63	284
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.68	0.79	2.97	0.14	7.74	229

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2026-04-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	520.1	773.8	318.7	68	1680.8	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2194.5	3257.4	1345.6	285.7	7083.3	84
Białko [g]	10%	42.46	26.6	38.6	8.4	4.5	78.2	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	12.3	19.9	4.4	2.7	39.4	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.6	1.7	1.1	1.6	11.2	524
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.7	0	0.8	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.7	0	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	0	10.8	37.8	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	76.45	116.58	64.48	6.34	263.86	97
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	42.29	14.96	8.92	5.53	71.72	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	1.71	13.16	6.55	0	21.43	190
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.28
Sód [mg]	10%	1500	287.14	428.65	525.79	51.3	1292.89	86
Potas [mg]	10%	3500	170.27	2212.02	90.75	164.7	2637.75	76
Wapń [mg]	10%	875	27.08	102.37	16.68	139.05	285.19	33
Fosfor [mg]	10%	580	16.2	362.78	16.6	99.9	495.48	86
Magnez [mg]	10%	303.75	15.3	141.89	7.94	13.5	178.63	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.27	4.9	0.36	0.13	5.67	87
Witamina A [µg]	25%	282.5	23.1	684.28	72.3	0	779.68	276
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.12	0.67	0.04	0.84	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.13	4.25	0.08	0.03	4.51	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.56	0.01	0.03	0.7	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.41	0.02	0.16	0.62	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.17	6.56	0.13	0.11	6.98	121
Witamina C [mg]	55%	33.75	13.86	39.87	2.88	0	56.61	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.79	1.19	1.46	0.14	3.23	96

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2026-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	505.5	742.6	620	68	1936.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2133.6	3113.3	2605	285.7	8137.8	98
Białko [g]	10%	42.46	19.2	30.9	24.6	4.5	79.4	187
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.8	30.4	20.6	2.7	63.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.3	4.5	4.1	1.6	14.7	687
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12	5.4	0.8	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5.7	2.9	0	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	349.7	0	10.8	360.5	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	87.73	91.05	88.14	6.34	273.28	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.43	18.36	14.82	5.53	60.15	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.53	9.63	8.66	0	23.83	212
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.26
Sód [mg]	10%	1500	1024.54	782.85	1265.45	51.3	3124.15	207
Potas [mg]	10%	3500	183.68	2135.78	166.19	164.7	2650.37	76
Wapń [mg]	10%	875	9.4	79.32	23.41	139.05	251.19	29
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	543.94	47.38	99.9	713.54	123
Magnez [mg]	10%	303.75	7.92	125.38	13.63	13.5	160.44	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.43	12.06	0.86	0.13	13.49	208
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	7302.03	103.27	0	7559.2	2676
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.18	0.67	0.04	1.57	16
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	4.21	0.77	0.03	6.64	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.66	0.03	0.03	0.76	152
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	2.63	0.06	0.16	2.94	588
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	14.39	0.76	0.11	16.36	284
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	51.79	21.46	0	125.1	371
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.84	2.17	3.51	0.14	7.81	232

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2026-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	527.6	607.1	498.6	68	1701.4	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2223.1	2550.7	2093.2	285.7	7152.8	86
Białko [g]	10%	42.46	28.6	29.3	18.2	4.5	80.8	190
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.5	19.8	17.9	2.7	54	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.6	5	5.6	1.6	17	795
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.2	0	0.8	5.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2.6	0	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	89.6	0	10.8	100.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	75.05	82.66	69.59	6.34	233.66	84
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.3	21.97	13.42	5.53	51.23	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.51	9.65	7.32	0	21.49	191
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.17
Sód [mg]	10%	1500	2468.35	796.73	1322.02	51.3	4638.41	309
Potas [mg]	10%	3500	227.91	1992.76	106.95	164.7	2492.33	72
Wapń [mg]	10%	875	16.68	87.21	18.93	139.05	261.88	30
Fosfor [mg]	10%	580	18.94	430.41	8.59	99.9	557.84	95
Magnez [mg]	10%	303.75	9.56	132.29	5.33	13.5	160.68	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.7	3.53	0.58	0.13	4.96	76
Witamina A [µg]	25%	282.5	83.25	47.01	75.22	0	205.49	73
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.53	0.67	0.04	1.92	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.74	1.19	0	0.03	1.97	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.37	0.01	0.03	0.47	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.43	0	0.16	0.65	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.71	7.5	0.11	0.11	8.45	148
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.45	25.87	4.63	0	39.95	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.85	2.21	3.67	0.14	11.59	344

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2026-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	655.7	888.5	331.5	68	1943.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2756.9	3721.5	1399.2	285.7	8163.4	98
Białko [g]	10%	42.46	29.1	20.1	8.8	4.5	62.6	148
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.2	40.2	4.7	2.7	69.9	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.6	10.7	1.2	1.6	22.2	1039
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	0.3	0	0.8	3.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	1.5	0.2	0	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	0	0	10.8	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	86.91	115.84	67.15	6.34	276.26	101
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.2	19.23	11.15	5.53	55.12	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.45	8.8	7.63	0	20.89	186
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.89
Sód [mg]	10%	1500	1518.55	322.8	527.23	51.3	2419.89	161
Potas [mg]	10%	3500	149.93	837.1	184.35	164.7	1336.08	38
Wapń [mg]	10%	875	31.99	167.61	15.24	139.05	353.9	41
Fosfor [mg]	10%	580	108.36	182.32	22.36	99.9	412.94	71
Magnez [mg]	10%	303.75	11.16	98.35	10.1	13.5	133.11	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.13	6.1	0.65	0.13	8.03	123
Witamina A [µg]	25%	282.5	174.3	567.93	153.89	0	896.13	317
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0	0.67	0.04	2.15	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	1.9	1.62	0.03	3.9	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.28	0.02	0.03	0.38	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.29	0.08	0.16	0.8	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.15	2.16	1.09	0.11	3.52	62
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	29.01	51.84	0	83.73	249
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.21	0.89	1.46	0.14	6.04	179

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1996.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8392.1	101
Białko [g]	10%	42.46	82.2	194
Tłuszcz [g]	10%	76.97	64.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.4	1004
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.7	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	282.71	103
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	68.86	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	23.48	209
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	1500	3326.11	221
Potas [mg]	10%	3500	2396.62	69
Wapń [mg]	10%	875	524.06	60
Fosfor [mg]	10%	580	645.59	111
Magnez [mg]	10%	303.75	173.7	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.06	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	1093.82	387
Witamina D [µg]	10%	10	2.69	27
witamina E [mg]	30%	4.5	4.35	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.66	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.09	218
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.3	162
Witamina C [mg]	55%	33.75	70.15	208
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.31	246