

## Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 21.04 - 30.04.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-04-21
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 - Wtorek, 2026-04-21**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza jęczmienna na mleku 2% RW 340.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 12%</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. Kiełbasa krakowska RW 80.00g [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.]</li> <li>5. Sałata 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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 ziółowy 0%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Ryż z jabłkami i śmietaną RW 330.00g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 18%, Cukier 3%, Margaryna zwyczajna RW 3% [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)], Cynamon mielony 0%</li> <li>3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</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: 2 - Środa, 2026-04-22**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 12%</li> <li>2. <b>drożdżówka z serem</b> 100.00g</li> <li>3. Banan 200.00g</li> <li>4. Twaróg z jogurtem RW 100.00g 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. Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Żurek z jajkiem zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% homogenizowana Krasnystaw (<b>mleko</b>) 4%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Cebula 3%, Kiełbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten, soja.</b>], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka</b></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-</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

<p><b>owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</b></p> <p>6. Margaryna zwyczajna RW 5.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbiniian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>7. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>8. 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><b>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], 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>], Majeranek suszony 0%, Ocet spirytusowy 10% 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>, ], <b>czosnek granulowany</b> 0%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Kotlet mielony wieprzowy smażony rw 90.00g składniki: Wieprzowina łopatką 67%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 7%, Cebula 7%, <b>bułka tarta</b> 7%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> <p>5. Buraczki gotowane rw 150.00g składniki: Burak 93%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 7%</p>	<p>disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Pasztet wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Ogórek 80.00g</p>	
---	--	---	--

**Dzień: 3 - Czwartek, 2026-04-23**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki owsiane na mleku RW 340.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki <b>owsiane</b> 12%</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 indyka RW 80.00g [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>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>), cykoria]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Pejzanka zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kapusta biała 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>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 1% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], 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>, ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>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%</li> <li>3. Sos beszamelowy RW 100.00g składniki: <b>mleko 2% tłaciate</b> 79%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 13%, Masło śmietankowe (<b>mleko</b>) 7%, Gałka muszkatołowa 1%</li> <li>4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> <li>5. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, <b>musztarda</b> 3%, kwasek cytrynowy rw 0%</li> <li>6. Banan 150.00g</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 topiony RW 100.00g [składniki: ser (z <b>mleka</b>) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól]</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: 4 - Piątek, 2026-04-24**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 300.00g</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [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. 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>4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 60.00g [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, benzoesan sodu.]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> <li>6. Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Grochowa RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 24%, Groch nasiona suche 10%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Kielbasa podlaska RW 3% [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], Kielbasa boczek wędzony RW 3% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten, soja.</b>], Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Majeranek suszony 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%, Sól biała 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Sos grecki RW 150.00g składniki: Marchew 43%, <b>Seler</b> korzeniowy 21%, Mąka Ziemniaczana RW 14%, Por 7%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</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 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> ]</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. Kielbasa krakowska RW 100.00g [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.]</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Surówka z kapusty białej z vinegrett rw 80.00g składniki: Kapusta biała 68%, Jabłko 14%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>musztarda</b> 2%, kwas cytrynowy rw 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Sobota, 2026-04-25**

<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% łaciąte</b> 97%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</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. Szynka prasowana RW 100.00g [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. Papryka czerwona 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa koperkowa z makaronem zabelana rw 400.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. Fasolka po bretońsku rw 300.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 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. Pasta z ryby RW 150.00g 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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Sałata 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Niedziela, 2026-04-26**

<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), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa szynkowa RW 50.00g [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>4. Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</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>), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g 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. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>3. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. fasolka gotowana z masłem i bułką tart. rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 85%, Bułka tarta RW 10% [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%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 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. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</p> <p>3. Ogórek 80.00g</p> <p>4. 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>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: 7 - Poniedziałek, 2026-04-27**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki <b>owsiane</b> 12%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [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. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g</li> <li>5. Ser żółty Gouda RW 60.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</li> <li>6. Jabłko 150.00g</li> <li>7. 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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Kalafiorowa zabelana 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. Gulasz z indyka 2016 300.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 77%, Cebula 15%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>3. Kasza gryczana gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</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%, kwas cytrynowy rw 0%</li> <li>5. 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 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>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. Sałatka z ryżu, pieczonego mięsa i warzyw z majonezem RW 300.00g składniki: Wieprzowina łopatką 21%, Ryż biały 16%, Kapusta pekińska 16%, Papryka czerwona 11%, Ogórki konserwowe RW 11% [składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości E-260, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>). Produkt może zawierać <b>seler.</b>], Por 8%, Groszek konserwowy zielony RW 5% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], 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).], jogurt naturalny nadbużański 9% RW 3% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Kukurydza konserwowa RW 3% [składniki: kukurydza-ziarno, woda, cukier, sól], Koper ogrodowy 1%, <b>czosnek granulowany</b> 1%, Czosnek 1%</li> <li>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>5. Sałata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>



**Dzień: 8 - Wtorek, 2026-04-28**

<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), 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. Szyunka 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 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki <b>owsiane</b> 12%</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 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. Makaron z sosem truskawkowo śmietanowym RW 400.00g składniki: Truskawki mrożone 38%, Makaron pszenny bezjajeczny RW 25% [składniki: semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda.], Woda wodociągowa 25%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 6%, Cukier 5%, Ksiel truskawkowy GELLWE 1%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 100.00g [składniki: mąka <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. pasta z jajek rw 300.00g 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%, Szczypiorek 2%</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>4. 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>5. Sałata 20.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 9 - Środa, 2026-04-29**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kakao z cukrem rw 316.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [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. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: <b>mazurski smak twaróg półtłusty mlekoopol</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%</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p>	<p>1. 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%</p> <p>2. stek wieprzowy rw 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 62%, Cebula 19%, Smalec 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 5% [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>], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 100.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTOX 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), 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. Szyunka 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>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Sałata lodowa rw 50.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 10 - Czwartek, 2026-04-30**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 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. Kiełbasa szynkowa RW 15.00g [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 Brokułowa zabelana 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 nadbuchański 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 ziołowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. sos pieczarkowy rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Pieczarka uprawna świeża 45%, Margaryna zwyczajna RW 4% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1%</li> <li>3. Kasza gryczana gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Ogórek kwaszony 80.00g</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. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>2. 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>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 rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>białko sojowe</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>]</li> <li>5. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 80.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, <b>musztarda</b> 3%, kwas cytrynowy rw 0%</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 (Wtorek), 2026-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	749.6	847.3	626.5	68	2291.5	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3152.9	3560.8	2624.5	285.7	9624.1	116
Białko [g]	10%	42.46	29.5	17.9	31.9	4.5	84	198
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.8	28.2	27.9	2.7	82.8	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.2	9.6	17.4	1.6	37.9	1773
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	11.5	0	0.8	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.8	0	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	53.5	0	10.8	85.9	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	107.23	135.17	65.35	6.34	314.1	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	14.83	30.28	9.86	5.53	60.51	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.26	9.89	7.06	0	23.22	207
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.45
Sód [mg]	10%	1500	1728.53	344.04	1070.83	51.3	3194.72	212
Potas [mg]	10%	3500	536.03	1215.45	203.79	164.7	2119.98	61
Wapń [mg]	10%	875	342	109.39	732.36	139.05	1322.81	152
Fosfor [mg]	10%	580	315.8	333.94	15.16	99.9	764.81	132
Magnez [mg]	10%	303.75	52.64	72.38	7.94	13.5	146.47	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.16	3.06	0.58	0.13	4.94	76
Witamina A [µg]	25%	282.5	74.62	107.44	81.3	0	263.37	93
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.7	0.67	0.04	2.15	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	3.64	0.68	0.03	4.72	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.41	0.04	0.03	0.65	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.5	0.33	0.02	0.16	1.03	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.36	4.43	0.68	0.11	6.6	115
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.27	40.16	8.27	0	52.72	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.8	0.95	2.97	0.14	7.98	236

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2026-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1043.3	723.5	318.7	68	2153.6	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	4406.6	3026.8	1345.6	285.7	9064.9	109
Białko [g]	10%	42.46	42.1	24.6	8.4	4.5	79.8	188
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.1	35.1	4.4	2.7	61.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.4	9.2	1.1	1.6	20.4	955
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	10.6	0	0.8	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.4	0	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.4	90.3	0	10.8	126.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	179.32	81.42	64.48	6.34	331.57	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	69.64	23.57	8.92	5.53	107.67	196
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.38	8.42	6.55	0	22.36	199
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.04
Sód [mg]	10%	1500	594.58	380.47	525.79	51.3	1552.15	103
Potas [mg]	10%	3500	1314.5	1597.12	90.75	164.7	3167.08	92
Wapń [mg]	10%	875	418.02	105.34	16.68	139.05	679.1	78
Fosfor [mg]	10%	580	357.13	290.46	16.6	99.9	764.09	132
Magnez [mg]	10%	303.75	110.44	94.38	7.94	13.5	226.27	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	2	5.05	0.36	0.13	7.55	117
Witamina A [µg]	25%	282.5	46.37	66.41	72.3	0	185.08	66
Witamina D [µg]	10%	10	0.28	0.62	0.67	0.04	1.62	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.58	2.02	0.08	0.03	2.73	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.22	0.51	0.01	0.03	0.79	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.69	0.4	0.02	0.16	1.29	258
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.55	5.09	0.13	0.11	6.9	120
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.32	20.53	2.88	0	37.73	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.65	1.05	1.46	0.14	3.88	115

### Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2026-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	787	1072.2	508.6	68	2436	123
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3309.5	4506.3	2133.8	285.7	10235.5	123
Białko [g]	10%	42.46	31.4	22.1	18.7	4.5	76.8	181
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.6	32.8	18.2	2.7	79.4	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.6	6	5.7	1.6	22.9	1075
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.6	10.5	0	0.8	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.2	6.9	0.2	0	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	0	0	10.8	32.4	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	110.88	181.97	72.37	6.34	371.57	136
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	19.65	57.84	24.92	5.53	107.95	198
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.71	19.67	10.06	0	36.45	324
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.28
Sód [mg]	10%	1500	1731.04	341.4	1319.23	51.3	3442.98	229
Potas [mg]	10%	3500	577.73	2049.8	184.35	164.7	2976.59	86
Wapń [mg]	10%	875	360.04	158.48	15.24	139.05	672.82	77
Fosfor [mg]	10%	580	397.54	423.36	22.36	99.9	943.17	163
Magnez [mg]	10%	303.75	85.04	170.81	10.1	13.5	279.46	91
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.21	4.86	0.65	0.13	7.86	121
Witamina A [μg]	25%	282.5	74.62	72.35	153.89	0	300.88	106
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0	0.67	0.04	1.44	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.8	5.34	1.62	0.03	7.79	174
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.25	0.47	0.02	0.03	0.78	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.52	0.44	0.08	0.16	1.21	243
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.64	6.58	1.09	0.11	8.43	147
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.27	43.41	51.84	0	99.52	296
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.8	0.94	3.66	0.14	8.6	255

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2026-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	710.8	940.8	536	68	2255.7	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2997.9	3950.8	2243.9	285.7	9478.5	114
Białko [g]	10%	42.46	33	35.4	17.5	4.5	90.6	213
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.1	31.2	24.3	2.7	73.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	4	7.3	1.6	19.7	922
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	10.4	1.9	0.8	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	6	1	0	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	27	0	10.8	59.4	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	114.68	138.29	65.18	6.34	324.5	119
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	51.58	26.3	11.24	5.53	94.66	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.35	17.56	7.2	0	33.13	294
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.13
Sód [mg]	10%	1500	592.01	806.8	1361.99	51.3	2812.11	187
Potas [mg]	10%	3500	828.9	2260.82	147.85	164.7	3402.27	98
Wapń [mg]	10%	875	343.44	105.9	43.39	139.05	631.79	72
Fosfor [mg]	10%	580	270.27	425.75	22.1	99.9	818.02	141
Magnez [mg]	10%	303.75	45.99	154.41	11.89	13.5	225.79	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.25	4.91	0.46	0.13	6.76	104
Witamina A [μg]	25%	282.5	39.58	65.77	88.16	0	193.51	68
Witamina D [μg]	10%	10	0.05	0.12	0.67	0.04	0.89	9
witamina E [mg]	30%	4.5	1.49	4.56	1.38	0.03	7.46	166
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.6	0.03	0.03	0.85	172
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.5	0.38	0.03	0.16	1.09	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.21	6.47	0.21	0.11	8.01	140
Witamina C [mg]	55%	33.75	23.75	29.26	12.39	0	65.41	194
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.64	2.24	3.78	0.14	7.03	209

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2026-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	640.4	1031	500.2	81	2252.7	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2695.6	4343.9	2104	340.8	9484.4	113
Białko [g]	10%	42.46	35.5	51.5	18.3	5.8	111.2	262
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.7	14	14.2	2.7	49.6	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.9	1.3	2.9	1.6	14.9	697
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.7	3.2	0.8	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5.5	1.8	0	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	10.8	10.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	84.94	195.49	78.77	8.37	367.59	135
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.99	28	12.35	5.67	68.02	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.28	41.49	8.15	0	54.93	488
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.07
Sód [mg]	10%	1500	2507.74	277.06	968.9	85.05	3838.75	256
Potas [mg]	10%	3500	183.68	3291.54	145.51	270	3890.74	111
Wapń [mg]	10%	875	9.4	450.15	24.57	229.5	713.63	81
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	1018.14	35.52	164.7	1240.69	214
Magnez [mg]	10%	303.75	7.92	377.66	12.1	22.95	420.64	139
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.43	16.55	0.84	0.13	17.97	277
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	50.89	92.58	1.12	298.5	105
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	4.2	0.57	0.03	6.43	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.41	0.03	0.05	1.53	307
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.66	0.06	0.27	1.08	216
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	6.98	0.52	0.17	8.78	152
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	30.53	15.05	0.67	98.1	291
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.96	0.76	2.69	0.23	9.59	285



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2026-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	536.8	729.4	318.7	68	1653	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2256.9	3067.8	1345.6	285.7	6956.2	83
Białko [g]	10%	42.46	19.7	37.1	8.4	4.5	69.8	165
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.9	21.5	4.4	2.7	46.6	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	7.9	1.1	1.6	16.3	764
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	7.2	0	0.8	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	3.7	0	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.2	133.3	0	10.8	322.3	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	76.4	101.98	64.48	6.34	249.22	91
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.88	22.71	8.92	5.53	45.06	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.46	10.5	6.55	0	21.52	191
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.61
Sód [mg]	10%	1500	1620.29	556.44	525.79	51.3	2753.83	183
Potas [mg]	10%	3500	269.17	1811.68	90.75	164.7	2336.3	68
Wapń [mg]	10%	875	35.54	136.6	16.68	139.05	327.88	38
Fosfor [mg]	10%	580	116.11	512.89	16.6	99.9	745.51	128
Magnez [mg]	10%	303.75	13.85	124.6	7.94	13.5	159.9	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.67	4.73	0.36	0.13	6.91	107
Witamina A [µg]	25%	282.5	193.5	48.94	72.3	0	314.74	111
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	1.12	0.67	0.04	3.35	33
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	1.6	0.08	0.03	2.69	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.06	0.43	0.01	0.03	0.55	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.28	0.55	0.02	0.16	1.02	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.7	8.95	0.13	0.11	9.91	172
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	29.36	2.88	0	40.52	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.5	1.54	1.46	0.14	6.88	204

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2026-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1032.1	945.1	789.6	81	2847.9	144
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	4343.9	3985.9	3313.9	340.8	11984.7	144
Białko [g]	10%	42.46	38	63.2	23.7	5.8	130.8	309
Tłuszcz [g]	10%	76.97	30.3	18.9	29.3	2.7	81.2	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	15	2.6	6.8	1.6	26.2	1228
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.1	5.3	6.3	0.8	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	3.8	1.1	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.4	101.4	40.9	10.8	178.5	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	156.31	137.78	113.17	8.37	415.65	151
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	36.25	22.11	12.92	5.67	76.96	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	9.1	14.49	10.96	0	34.56	307
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.49
Sód [mg]	10%	1500	907.88	795.16	838.45	85.05	2626.54	176
Potas [mg]	10%	3500	806.15	2503.4	441.82	270	4021.38	116
Wapń [mg]	10%	875	849.04	151.25	51.62	229.5	1281.43	146
Fosfor [mg]	10%	580	474.49	1075.99	195.51	164.7	1910.69	330
Magnez [mg]	10%	303.75	100.75	341.34	33.74	22.95	498.78	164
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.92	6.06	1.93	0.13	11.06	170
Witamina A [μg]	25%	282.5	80.91	107.89	117.16	1.12	307.09	108
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.22	1.07	0.04	2.07	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.28	3.21	1.11	0.03	5.64	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.32	0.76	0.38	0.05	1.52	305
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.61	0.61	0.24	0.27	1.74	348
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.93	14.29	2.82	0.17	18.23	317
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.05	42.96	29.79	0.67	81.49	241
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.52	2.2	2.32	0.23	6.56	194

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2026-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	690.9	685.8	822.9	68	2267.8	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2914.9	2895.3	3444.1	285.7	9540.3	115
Białko [g]	10%	42.46	26.5	19.9	37.8	4.5	88.9	210
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14	12.4	39.4	2.7	68.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	3.5	14.4	1.6	25.2	1179
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.1	1.4	3.8	0.8	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	0.6	0.7	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.4	12.6	317.6	10.8	366.4	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	118.54	127.56	83.45	6.34	335.91	123
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.9	38.75	9.69	5.53	78.88	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.96	8.23	8.41	0	24.61	219
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.37
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.54
Sód [mg]	10%	1500	1061.96	481.58	918.03	51.3	2512.87	167
Potas [mg]	10%	3500	792.29	784.34	155.6	164.7	1896.94	54
Wapń [mg]	10%	875	419.2	94.65	481.49	139.05	1134.41	130
Fosfor [mg]	10%	580	478.9	137.67	186.58	99.9	903.05	156
Magnez [mg]	10%	303.75	102.82	66.93	16.19	13.5	199.46	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.62	2.4	2.4	0.13	7.56	116
Witamina A [μg]	25%	282.5	156.54	88.7	71.25	0	316.51	111
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.03	2.17	0.04	2.98	29
witamina E [mg]	30%	4.5	2.38	0.53	0.62	0.03	3.58	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.3	0.15	0.06	0.03	0.54	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.65	0.18	0.47	0.16	1.47	294
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.73	2.15	0.1	0.11	4.11	72
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.42	50.88	2.25	0	106.56	316
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.94	1.33	2.55	0.14	6.28	187

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2026-04-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	638.9	753.8	315.7	68	1776.5	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2691.3	3158.4	1332.7	285.7	7468.2	89
Białko [g]	10%	42.46	32.9	22.5	8.5	4.5	68.5	162
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.6	32.6	4.4	2.7	57.4	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	9.1	1.1	1.6	20.2	948
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.2	0	0.8	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	0	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	47.1	0	10.8	57.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	89.34	96.97	63.7	6.34	256.36	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	28.45	23.85	8.29	5.53	66.13	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.51	8.98	6.82	0	20.32	181
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.09
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.32
Sód [mg]	10%	1500	625.08	263.84	526.87	51.3	1467.1	98
Potas [mg]	10%	3500	117.72	1426.21	61.05	164.7	1769.68	51
Wapń [mg]	10%	875	17.5	86.28	16.68	139.05	259.52	30
Fosfor [mg]	10%	580	10.89	301.43	9.49	99.9	421.72	73
Magnez [mg]	10%	303.75	4.32	84.03	6.23	13.5	108.08	35
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.41	3.1	0.53	0.13	4.19	64
Witamina A [µg]	25%	282.5	76.76	51.82	72.37	0	200.96	71
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.39	0.67	0.04	1.78	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	2.59	0.15	0.03	2.83	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.55	0.01	0.03	0.62	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.33	0.03	0.16	0.54	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	5.28	0.09	0.11	5.62	98
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.55	31.09	2.92	0	39.58	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.73	0.73	1.46	0.14	3.66	109

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2026-04-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	673.6	673.3	510	68	1925	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2843.2	2839.5	2141.5	285.7	8110.1	97
Białko [g]	10%	42.46	25.1	22.6	26.1	4.5	78.4	185
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.7	12.4	18.1	2.7	47.1	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.8	2.1	4.9	1.6	14.5	678
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	0.9	2.7	0.8	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	1.5	1.4	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.4	0	0	10.8	36.2	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	114.83	124.19	64.09	6.34	309.46	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.69	20.88	10.67	5.53	58.79	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.03	13.16	7.15	0	25.35	226
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.33
Sód [mg]	10%	1500	1184.95	1167.93	2065.21	51.3	4469.4	298
Potas [mg]	10%	3500	557.6	1635.6	110.6	164.7	2468.52	71
Wapń [mg]	10%	875	404.97	103.82	32.31	139.05	680.17	78
Fosfor [mg]	10%	580	322.03	672.84	24.34	99.9	1119.12	193
Magnez [mg]	10%	303.75	51.94	293.38	13.37	13.5	372.2	122
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.23	5.44	0.48	0.13	7.29	112
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.02	117.81	78.69	0	271.53	97
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	1.69	0.67	0.04	3.14	31
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	1.16	1.04	0.03	2.6	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.16	0.63	0.02	0.03	0.85	172
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.55	0.62	0.03	0.16	1.38	276
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.11	0.22	0.11	8.14	142
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.51	34.65	6.71	0	45.88	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.29	3.24	5.73	0.14	11.17	332

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2186	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	9194.7	110
Białko [g]	10%	42.46	87.9	207
Tłuszcz [g]	10%	76.97	64.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.8	1022
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.6	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	327.59	120
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	76.46	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	29.65	264
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	1500	2867.05	191
Potas [mg]	10%	3500	2804.95	81
Wapń [mg]	10%	875	770.36	88
Fosfor [mg]	10%	580	963.09	166
Magnez [mg]	10%	303.75	263.7	87
Żelazo [mg]	10%	6.5	8.21	126
Witamina A [µg]	25%	282.5	265.22	94
Witamina D [µg]	10%	10	2.08	21
witamina E [mg]	30%	4.5	4.65	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.87	175
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.18	237
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.47	148
Witamina C [mg]	55%	33.75	66.75	198
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.16	213