

## Plan żywieniowy: Dieta podstawowa dorośli 01-10.05.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-05-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. 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:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Piątek, 2026-05-01			
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>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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>Polędwica drobiowa RW 50.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%, 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: <b>gorczyca, gluten</b>, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Kielbasa 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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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>Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</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>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Ogórek 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

<p>wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p> <p>6. Twaróg z jogurtem RW 70.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p><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. 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>]</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. 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%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p>		
---	---	--	--

**Dzień: 2 - Sobota, 2026-05-02**

<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), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Ser topiony RW 50.00g [składniki: ser (z <b>mleka</b>) 50%, woda, tłuszcz palmowy, sole emulgujące: E339, E450, E432, sól]</li> <li>5. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>6. Banan 150.00g</li> <li>7. Kiełbasa szynkowa RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>błonnik sojowy</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Barszcz ukraiński zabieleny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 25%, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, Marchew 8%, Fasola biała nasiona suche 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 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>, ], Majeranek suszony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. kurczak w jarzynach rw 250.00g składniki: Polędwica z piersi kurczaka 34%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 9%, Woda wodociągowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 7%, Cukinia 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka Ziemniaczana RW 3%, Kalafior mrożony 3%</li> <li>3. makaron gotowany rw 200.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 60%, Woda wodociągowa 40%</li> <li>4. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTOX 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), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>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 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Niedziela, 2026-05-03**

<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 chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>5. Ogórek 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. 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%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1%</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. Szyńka 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>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 - Poniedziałek, 2026-05-04**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>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%]</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. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>5. Sałata 25.00g</p> <p>6. Szyzka 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. ]</p>	<p>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. 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%</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. 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 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. Sałatka z ryżu, pieczonego mięsa i warzyw z majonezem RW 250.00g 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 6%</b>, 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%</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: 5 - Wtorek, 2026-05-05**

<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. 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. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorii]</li> <li>6. 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Brokułowa zabiłana RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Łazanki 2016 400.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 15%, Cebula 8%, Kielbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny 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 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 mielonka RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, <b>białko sojowe</b>, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator: E451i, 452i,E262, E33, przeciwutleniacz: E316,wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten</b>. Osłonka niejadalna]</li> <li>4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 100.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, <b>musztarda</b> 3%, kwasek cytrynowy rw 0%</li> <li>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: 6 - Środa, 2026-05-06**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kasza manna na mleku RW 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 12%</p> <p>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> ]</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 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%, Słonina 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>2. Forszmak RW 250.00g składniki: Wieprzowina łopatką 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. 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%</p> <p>3. Kasza jęczmienna pęczak gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza <b>jęczmienna</b> pęczak 33%, Margaryna twarda 80% tłuszczu 2%</p> <p>4. 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. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</p> <p>4. Sałata 25.00g</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: 7 - Czwartek, 2026-05-07**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%</p> <p>2. 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. Szyńka 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>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</p>	<p>1. Zupa 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%</p> <p>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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1%</p> <p>5. 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 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. Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>



**Dzień: 8 - Piątek, 2026-05-08**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>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>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>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>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>Jabłko 150.00g</li> <li><b>drożdżówka z owocami</b> 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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>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>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Surówka z pora z jogurtem rw 150.00g składniki: Por 58%, Jabłko 14%, Marchew 14%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 1%, Musztarda kremowa RW 1% [składniki: woda, ocet spirytusowy, <b>gorczyca</b> (14,7%), cukier, sól, błonnik <b>owsiany</b>, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], Pieprz czarny MIELONY 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 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>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>Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.]</li> <li>Ogórek 80.00g</li> <li>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>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 9 - Sobota, 2026-05-09**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>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> ]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Szyńka z tłuszczkiem RW 80.00g [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>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> <li>6. Kasza jaglana na mleku 2% RW 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10%</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. Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw RW 400.00g składniki: Makaron pszenny bezjajeczny RW 25% [składniki: semolina z <b>pszenicy</b> durum, woda.], Marchew 25%, Wieprzowina łopatka 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 13%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Woda wodociągowa 7%, Smalec 3%, Por 3%, Pomidory krojone RW 3% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa do wieprzowiny RW 0% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], <b>czosnek granulowany</b> 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Sos pomidorowy RW 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 22% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0.25%)], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%</li> <li>4. 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. Serek topiony RW 100.00g</li> <li>4. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 10 - Niedziela, 2026-05-10**

<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 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. 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>łonnik 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>]</li> <li>4. Pomidor 80.00g</li> <li>5. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> <li>4. fasolka gotowana z masłem i bułką tartą rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 91%, Bułka tarta RW 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%, Sól biała 0%</li> <li>5. 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%</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), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</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 (Piątek), 2026-05-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	413	824.1	444.4	68	1749.6	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1742	3460.2	1869	285.7	7357.1	88
Białko [g]	10%	42.46	16.2	33.6	19.6	4.5	74.1	174
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.2	27.5	13.2	2.7	52.7	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	2.8	3.6	3.8	1.6	12	563
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.4	3.9	0.8	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5	0.7	0	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	324	10.8	361.8	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.12	118.25	65.02	6.34	257.75	94
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.62	22.33	8.92	5.53	49.42	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.9	15.78	6.55	0	26.24	233
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.64
Sód [mg]	10%	1500	436.63	380.51	652.69	51.3	1521.14	101
Potas [mg]	10%	3500	203.79	2187.3	210.45	164.7	2766.24	79
Wapń [mg]	10%	875	12.36	172.29	58.98	139.05	382.69	44
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	418.89	200.2	99.9	734.15	127
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	163.69	18.74	13.5	203.88	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.43	2.34	0.13	8.49	131
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	93.67	276.29	0	451.27	160
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.12	2.2	0.04	3.04	30
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.53	0.6	0.03	5.85	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.56	0.06	0.03	0.7	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.35	0.48	0.16	1.03	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	5.67	0.18	0.11	6.65	116
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	46	2.88	0	57.16	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.21	1.05	1.81	0.14	3.8	112

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2026-05-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	818.3	955.9	523	68	2365.4	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3441.8	4031.1	2200.8	285.7	9959.7	118
Białko [g]	10%	42.46	28.1	42.8	18.7	4.5	94.2	222
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.4	19	14.3	2.7	61.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.5	2.7	3	1.6	16.9	792
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.8	3.2	0.8	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	4.4	1.7	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	48.6	0	10.8	59.4	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	123.57	161.07	83.94	6.34	374.94	137
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	51.96	24.8	12.14	5.53	94.44	172
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.73	15.65	8.33	0	32.72	291
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.18
Sód [mg]	10%	1500	2054.68	801.94	1021.46	51.3	3929.38	261
Potas [mg]	10%	3500	639.53	1939.99	97.27	164.7	2841.5	81
Wapń [mg]	10%	875	21.19	195.22	15.93	139.05	371.4	42
Fosfor [mg]	10%	580	35.55	554.61	27.96	99.9	718.03	124
Magnez [mg]	10%	303.75	47.7	167.42	8.86	13.5	237.49	78
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.9	6.84	0.59	0.13	8.47	130
Witamina A [µg]	25%	282.5	85.35	63.38	88.68	0	237.42	83
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.01	0.67	0.04	1.4	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	3.5	0.45	0.03	4.28	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.56	0.02	0.03	0.67	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.13	0.43	0.03	0.16	0.77	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.74	12.72	0.45	0.11	14.04	244
Witamina C [mg]	55%	33.75	10.71	35.7	12.71	0	59.12	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.7	2.22	2.83	0.14	9.82	291

### Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2026-05-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	485	694.6	488.4	68	1736.2	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2047.2	2917.1	2055	285.7	7305.2	88
Białko [g]	10%	42.46	18.9	36.2	25.9	4.5	85.6	202
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.8	24.3	13.7	2.7	50.7	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.5	4.8	5.8	1.6	16.8	787
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11	0	0.8	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.9	0.2	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	10.8	127.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.82	87.33	69.04	6.34	244.54	89
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.58	21.37	11.78	5.53	61.27	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.51	9.46	7.63	0	20.6	183
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.08
Sód [mg]	10%	1500	952.36	506.45	2075.23	51.3	3585.35	238
Potas [mg]	10%	3500	90.17	1779.48	184.35	164.7	2218.71	64
Wapń [mg]	10%	875	10.88	165.73	15.24	139.05	330.91	38
Fosfor [mg]	10%	580	16.56	478.71	22.36	99.9	617.53	107
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	152.5	10.1	13.5	181.86	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.14	6.31	0.65	0.13	7.24	111
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.3	79.57	153.89	0	305.77	108
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.07	0.67	0.04	2.46	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	4.61	1.62	0.03	6.36	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.44	0.02	0.03	0.52	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.63	0.08	0.16	0.9	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	8.93	1.09	0.11	10.26	178
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	47.74	51.84	0	102.46	304
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.64	1.4	5.76	0.14	8.96	267

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2026-05-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	641.2	1027.9	684.3	68	2421.6	122
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2693	4309.6	2872.4	285.7	10160.9	122
Białko [g]	10%	42.46	26.9	41.8	20.2	4.5	93.7	221
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.4	42.5	24.9	2.7	94.6	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.7	13.2	5.8	1.6	29.4	1378
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	13.5	5.2	0.8	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	2.1	0.9	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	28.6	34.1	10.8	235.5	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	79.98	125.52	99.32	6.34	311.18	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.51	16.99	11.87	5.53	56.91	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.35	12.15	9.49	0	25	222
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	35.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.98
Sód [mg]	10%	1500	1002.49	809.27	740.92	51.3	2603.99	173
Potas [mg]	10%	3500	90.17	1101.84	358.26	164.7	1714.98	49
Wapń [mg]	10%	875	26.63	59.31	42.2	139.05	267.2	31
Fosfor [mg]	10%	580	96.52	253.23	161.35	99.9	611.01	106
Magnez [mg]	10%	303.75	7.42	94.56	27.8	13.5	143.29	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.14	3.27	1.59	0.13	6.15	95
Witamina A [µg]	25%	282.5	171.93	18.8	108.07	0	298.81	106
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.17	1	0.04	2.66	26
witamina E [mg]	30%	4.5	0.33	0.86	0.9	0.03	2.13	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.49	0.31	0.03	0.87	177
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.24	0.22	0.19	0.16	0.84	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.07	3.91	2.34	0.11	6.44	112
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.46	11.28	24.34	0	37.08	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.78	2.24	2.05	0.14	6.5	193

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2026-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	638	796.9	561.3	68	2064.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2687.7	3340.9	2348.7	285.7	8663.2	103
Białko [g]	10%	42.46	31.6	38.9	19.6	4.5	94.8	224
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.9	32.6	26.7	2.7	79	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.9	9.6	7.5	1.6	26.6	1247
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.6	3.3	0.8	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.7	1.8	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.4	0	10.8	83.2	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	92.47	92.21	64.08	6.34	255.11	93
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	28.58	5.89	10.66	5.53	50.68	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.41	10.87	7.27	0	23.57	210
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.06
Sód [mg]	10%	1500	627.62	1260.18	2090.25	51.3	4029.36	268
Potas [mg]	10%	3500	117.92	1762.61	138.07	164.7	2183.31	62
Wapń [mg]	10%	875	23.26	164.8	38.92	139.05	366.04	42
Fosfor [mg]	10%	580	10.9	463.59	30.42	99.9	604.82	104
Magnez [mg]	10%	303.75	6.47	115.66	16.17	13.5	151.81	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.64	4.61	0.54	0.13	5.93	91
Witamina A [μg]	25%	282.5	76.76	58.32	81.49	0	216.58	77
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.8	0.67	0.04	2.19	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.05	2.31	1.31	0.03	3.71	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.05	0.03	0.03	1.13	228
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.55	0.04	0.16	0.77	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	9.72	0.28	0.11	10.24	178
Witamina C [mg]	55%	33.75	5.55	56.83	8.39	0	70.78	209
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.74	3.5	5.8	0.14	10.07	298



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2026-05-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	969.1	878.7	437.7	68	2353.7	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	4068.6	3682.4	1840.8	285.7	9877.8	118
Białko [g]	10%	42.46	41.1	29	19.4	4.5	94.2	222
Tłuszcz [g]	10%	76.97	38.1	37.6	13.1	2.7	91.6	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.2	10.7	3.8	1.6	30.4	1423
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.5	13.5	3.9	0.8	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	3	0.7	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19	61.1	324	10.8	415	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.8	111.32	63.59	6.34	299.06	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	18.53	22.61	8.07	5.53	54.76	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.13	10.63	6.51	0	22.27	199
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	47.06
Sód [mg]	10%	1500	2179.22	746.68	652.87	51.3	3630.08	242
Potas [mg]	10%	3500	463.05	1552.62	150.6	164.7	2330.97	66
Wapń [mg]	10%	875	307.88	79.26	53.58	139.05	579.78	66
Fosfor [mg]	10%	580	251	396.49	188.36	99.9	935.76	160
Magnez [mg]	10%	303.75	42.21	134.5	15	13.5	205.22	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.88	4.38	2.35	0.13	7.76	119
Witamina A [µg]	25%	282.5	74.28	82.32	273.93	0	430.55	152
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.73	2.2	0.04	3.69	36
witamina E [mg]	30%	4.5	0.24	2.29	0.58	0.03	3.15	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.12	0.7	0.06	0.03	0.92	186
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.41	0.41	0.47	0.16	1.47	295
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.57	7.18	0.1	0.11	7.98	139
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.07	44.67	1.46	0	50.21	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.05	2.07	1.81	0.14	9.07	268

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2026-05-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	591.8	739.7	626.5	68	2026.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2500	3102	2624.5	285.7	8512.3	102
Białko [g]	10%	42.46	21.9	28.5	31.9	4.5	87	205
Tłuszcz [g]	10%	76.97	9.9	29	27.9	2.7	69.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	4.4	17.4	1.6	27.6	1293
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	12	0	0.8	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	5.6	0	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	62.5	0	10.8	92.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.49	96.77	65.35	6.34	274.96	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21	17.96	9.86	5.53	54.35	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.68	11.46	7.06	0	24.21	216
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.01
Sód [mg]	10%	1500	1026.79	253.8	1070.83	51.3	2402.73	159
Potas [mg]	10%	3500	566.75	2226.93	203.79	164.7	3162.18	91
Wapń [mg]	10%	875	312.16	107.43	732.36	139.05	1291	148
Fosfor [mg]	10%	580	258.31	474.93	15.16	99.9	848.32	147
Magnez [mg]	10%	303.75	45.17	124.36	7.94	13.5	190.98	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.24	4.22	0.58	0.13	6.18	95
Witamina A [µg]	25%	282.5	155.92	81.43	81.3	0	318.65	113
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	1.34	0.67	0.04	2.78	27
witamina E [mg]	30%	4.5	1.83	4.86	0.68	0.03	7.42	165
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.95	0.04	0.03	1.17	234
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.48	0.64	0.02	0.16	1.32	265
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.56	11.85	0.68	0.11	14.22	247
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.05	48.85	8.27	0	110.19	327
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.85	0.7	2.97	0.14	6	178

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2026-05-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	912	724.9	318.7	68	2023.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3847	3058.3	1345.6	285.7	8536.9	102
Białko [g]	10%	42.46	39.2	40.5	8.4	4.5	92.7	218
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.8	12.9	4.4	2.7	40.9	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.3	2	1.1	1.6	14.2	664
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.9	0	0.8	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.2	0	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	0	10.8	37.8	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	144.93	118.26	64.48	6.34	334.03	122
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	50.3	20.83	8.92	5.53	85.59	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.09	13.22	6.55	0	25.86	230
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.28
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.49
Sód [mg]	10%	1500	768.49	165.19	525.79	51.3	1510.78	100
Potas [mg]	10%	3500	192.41	2223.63	90.75	164.7	2671.49	77
Wapń [mg]	10%	875	9.85	109.3	16.68	139.05	274.89	31
Fosfor [mg]	10%	580	14.49	387.28	16.6	99.9	518.28	89
Magnez [mg]	10%	303.75	5.22	143.86	7.94	13.5	170.52	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.46	5.31	0.36	0.13	6.27	97
Witamina A [μg]	25%	282.5	79.38	694.78	72.3	0	846.47	300
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.12	0.67	0.04	1.51	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	2.8	0.08	0.03	3.49	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.62	0.01	0.03	0.71	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.41	0.02	0.16	0.64	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.23	6.89	0.13	0.11	7.36	128
Witamina C [mg]	55%	33.75	7.13	41.3	2.88	0	51.32	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.13	0.45	1.46	0.14	3.77	112

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2026-05-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	590.8	1139.1	498.6	68	2296.7	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2495.4	4780.3	2093.2	285.7	9654.8	116
Białko [g]	10%	42.46	21.7	38.3	18.2	4.5	82.8	195
Tłuszcz [g]	10%	76.97	10.2	40	17.9	2.7	71	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.3	10.1	5.6	1.6	21.7	1017
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	18.7	0	0.8	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	7.2	0	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	47.4	0	10.8	77.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	105.67	167.36	69.59	6.34	348.98	127
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.72	33.83	13.42	5.53	75.52	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.7	22.05	7.32	0	35.07	312
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.68
Sód [mg]	10%	1500	1026.73	489.21	1322.02	51.3	2889.27	192
Potas [mg]	10%	3500	586.38	1703.38	106.95	164.7	2561.41	74
Wapń [mg]	10%	875	309.54	212.69	18.93	139.05	680.22	77
Fosfor [mg]	10%	580	296.14	428.81	8.59	99.9	833.44	143
Magnez [mg]	10%	303.75	66.26	107.25	5.33	13.5	192.35	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.19	5.67	0.58	0.13	8.58	132
Witamina A [µg]	25%	282.5	155.92	52.84	75.22	0	283.99	101
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.9	0.67	0.04	2.34	23
witamina E [mg]	30%	4.5	1.77	5.81	0	0.03	7.63	169
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.28	0.7	0.01	0.03	1.02	205
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.56	0.64	0	0.16	1.38	276
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.9	6.54	0.11	0.11	8.67	151
Witamina C [mg]	55%	33.75	53.05	31.7	4.63	0	89.39	265
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.85	1.35	3.67	0.14	7.22	214

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2026-05-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	659.2	673.4	331.5	68	1732.3	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2775.9	2831.7	1399.2	285.7	7292.6	87
Białko [g]	10%	42.46	37	36.5	8.8	4.5	87	205
Tłuszcz [g]	10%	76.97	18.7	20.7	4.7	2.7	46.9	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.7	7.6	1.2	1.6	18.2	853
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.1	0	0.8	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.6	0.2	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	131.8	0	10.8	142.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	88.08	89.76	67.15	6.34	251.35	92
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.85	16.98	11.15	5.53	54.53	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.08	9.26	7.63	0	21.98	195
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.05
Sód [mg]	10%	1500	2576.5	520.03	527.23	51.3	3675.07	245
Potas [mg]	10%	3500	215.18	1748.58	184.35	164.7	2312.82	66
Wapń [mg]	10%	875	8.68	137.66	15.24	139.05	300.64	35
Fosfor [mg]	10%	580	17.01	499.17	22.36	99.9	638.44	110
Magnez [mg]	10%	303.75	6.57	121.83	10.1	13.5	152	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.42	4.53	0.65	0.13	5.74	89
Witamina A [µg]	25%	282.5	82.27	46.21	153.89	0	282.39	99
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.11	0.67	0.04	2.51	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.71	1.4	1.62	0.03	3.77	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.41	0.02	0.03	0.51	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.54	0.08	0.16	0.82	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.69	8.83	1.09	0.11	10.73	187
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.86	27.73	51.84	0	88.43	262
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.15	1.44	1.46	0.14	9.18	273

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2077	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8732	104
Białko [g]	10%	42.46	88.6	209
Tłuszcz [g]	10%	76.97	65.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	21.4	1002
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	163.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	295.19	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	63.75	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	25.75	229
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	51
Sód [mg]	10%	1500	2977.71	198
Potas [mg]	10%	3500	2476.36	71
Wapń [mg]	10%	875	484.48	55
Fosfor [mg]	10%	580	705.98	122
Magnez [mg]	10%	303.75	182.94	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.08	109
Witamina A [µg]	25%	282.5	367.19	130
Witamina D [µg]	10%	10	2.46	24
witamina E [mg]	30%	4.5	4.78	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.82	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.99	199
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.66	168
Witamina C [mg]	55%	33.75	71.61	212
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.44	221