

Plan żywieniowy: Dieta bezmleczna dorośli 11-17.05.2026

| | |
|--|--|
| Ile dni: | 10 |
| Termin rozpoczęcia: | 2026-05-11 |
| Posiłki: | 1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy |
| Przypisana grupa żywieniowa: | Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy: | 1978.63 Kcal |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100% |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z: | węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25% |

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-05-11

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Kiełbasa krakowska RW 50.00g [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 sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. Pomidor 80.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz czerwony bezmleczny z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Napój ryżowy naturalny 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Margaryna RAMA 100% roślinna 1%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Leczo 2016 250.00g składniki: Cukinia 30%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 20%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 5. Sałata 50.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g 2. Miód pszczeli 30.00g |

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-05-12

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|--|
| <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa szynkowa RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p> | <p>1. Zupa Gulaszowa diety RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 38%, Woda wodociągowa 23%, Wieprzowina łopatką 15%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Pomidory krojone RW 5% [składniki: pomidory, sok z pomidorów, sól spożywcza, regulator kwasowości -kwas cytrynowy.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%</p> <p>2. Wołowina pieczeń 100.00g</p> <p>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)]</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwasek cytrynowy rw 0%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Sałata lodowa rw 50.00g</p> | <p>1. Chrupki kukurydziane 40.00g</p> <p>2. Jabłko 150.00g</p> |

Dzień: 3 - Środa, 2026-05-13

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|--|---|
| <p>1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Salceson drobiowy rw 120.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy, wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p> <p>6. Banan 150.00g</p> | <p>1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> | <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. 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.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Sucharki pszenne RW 50.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)]</p> <p>2. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p> |

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-05-14

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyńka z piersi kurczaka 80.00g 4. Sałata lodowa rw 50.00g 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0% 2. Risotto z mięsem i warzyw RW 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kasza jęczmienna perłowa 29%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 4%, Fasolka szparagowa mrożona 4%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Papryka czerwona 2%, Por 2% 3. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 4. Surówka z pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100% 5. Mandarynki 80.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szyńka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Paluszki z solą BALVITEN 50.00g 2. Jabłko 150.00g |

Dzień: 5 - Piątek, 2026-05-15

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|---|--|
| <p>1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kiełbasa rolada schabowa RW 120.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczkowy, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), 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 gorczyca.]</p> <p>5. Jabłko 150.00g</p> | <p>1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2%</p> <p>2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sos grecki RW 150.00g składniki: Marchew 43%, Seler 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%</p> <p>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</p> | <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa 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 sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Sałata 50.00g</p> | <p>1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g</p> <p>2. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g</p> |

Dzień: 6 - Sobota, 2026-05-16

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|--|--|
| <p>1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>5. Sałata 50.00g</p> | <p>1. Zupa koperkowa z makaronem vegetariańska rw 400.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 15%, Seler korzeniowy 15%, Por 15%, Makaron bezglutenowy (mąka pszenna) 15%, Koper ogrodowy 9%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>2. Bigos z kiszzonej kapusty RW 300.00g składniki: Kapusta kwaszona 66%, Wieprzowina łopatka 13%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 7% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Kielbasa boczek wędzony RW 2% [składniki: Boczek wieprzowy (96%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten, soja.], Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Smalec 2%, Słonina 2%, Kielbasa podlaska RW 2% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, izolat białka sojowego. Błonnik pszenny, 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], Majeranek suszony 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%</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>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Paluszki z solą BALVITEN 50.00g</p> <p>2. Jabłko 150.00g</p> |

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-05-17

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|---|--|
| <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, białko sojowe, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.]</p> <p>4. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>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%</p> <p>3. Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>4. Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 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. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g</p> <p>2. Miód pszczeli 30.00g</p> |

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-05-18

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Łopatką pieczoną RW 120.00g [składniki: Łopatką wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczyce), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 5. Jabłko 200.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kalafior mrożony 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Pulpet drobiowy pieczony RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8% 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Surówka z pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Połędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.] 4. Sałata 50.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sucharki pszenne RW 50.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] 2. Dżem brzoskwiowy niskosłodzony 30.00g |

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-05-19

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|--|--|
| <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyńka drobiowa RW 120.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe, błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p> | <p>1. Zupa Kapuśniak z kiszonej kapusty RW 400.00g składniki: Kapusta kwaszona 38%, Ziemniaki średnio 26%, Woda wodociągowa 12%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Stonina 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. 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)]</p> <p>3. 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 pszenna) 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1%</p> <p>4. Sałatka z ogórka kiszzonego RW 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 66%, Marchew 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%</p> <p>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</p> | <p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</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. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> | <p>1. Paluszki z solą BALVITEN 50.00g</p> <p>2. Jabłko 150.00g</p> |

Dzień: 10 - Środa, 2026-05-20

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szynka chłopska RW 120.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Pomidor 80.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Pomidorowa z makaronem niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe 5 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.] 3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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%, kwas cytrynowy rw 1% 5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 130.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Szynka z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 50.00g 2. Miód pszczeli 30.00g |

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-05-11

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 509.3 | 658.8 | 356.5 | 250.3 | 1775 | 90 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 2139.6 | 2774.9 | 1505.2 | 1062.1 | 7482 | 90 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 17.2 | 21.2 | 8 | 3.7 | 50.3 | 119 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 18.2 | 14.4 | 6.4 | 1 | 40.1 | 52 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 5 | 4.5 | 1 | 0.2 | 10.8 | 508 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 1.5 | 4.8 | 0 | 0 | 6.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.3 | 1.3 | 0 | 0 | 1.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 126.9 | 26.7 | 0 | 0 | 153.6 | 51 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 71.2 | 117.89 | 68.56 | 57.23 | 314.9 | 115 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 8.51 | 26.7 | 8.78 | 1.17 | 45.16 | 83 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 4.34 | 13.82 | 3.91 | 1.48 | 23.56 | 210 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 10.38 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 17.98 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 71.65 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 922.21 | 219.18 | 434.53 | 7.29 | 1583.22 | 105 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 251.48 | 2909.71 | 61.05 | 12.42 | 3234.67 | 92 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 29.38 | 121 | 16.68 | 1.35 | 168.42 | 19 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 88.48 | 396.94 | 9.49 | 4.32 | 499.24 | 86 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 12.41 | 158.79 | 6.23 | 1.35 | 178.78 | 58 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 1.39 | 5.45 | 0.53 | 0.24 | 7.62 | 117 |
| Witamina A [μg] | 25% | 282.5 | 81.3 | 1313.33 | 72.37 | 0.31 | 1467.32 | 520 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.28 | 0.31 | 0.67 | 0 | 2.27 | 23 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.86 | 1.8 | 0.15 | 0 | 2.81 | 62 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.05 | 0.76 | 0.01 | 0 | 0.84 | 169 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.21 | 0.45 | 0.03 | 0.01 | 0.71 | 145 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.7 | 9.87 | 0.09 | 0.05 | 10.72 | 187 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 8.27 | 60.77 | 2.92 | 0.18 | 72.16 | 215 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 2.56 | 0.6 | 1.2 | 0.02 | 3.95 | 117 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-05-12

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 612.6 | 935 | 464.5 | 197.6 | 2209.8 | 111 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 2567.2 | 3921.3 | 1953.8 | 835.2 | 9277.7 | 111 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 15.3 | 44.6 | 14.5 | 3.7 | 78.2 | 184 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 27.2 | 37 | 14.7 | 1.6 | 80.6 | 104 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 7.8 | 7.8 | 3.9 | 0.1 | 19.8 | 927 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 18.5 | 0 | 0.2 | 18.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 7.5 | 0 | 0.7 | 8.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 91.9 | 0 | 0 | 91.9 | 31 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 78.68 | 111.9 | 70.45 | 44.73 | 305.79 | 112 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 7.84 | 15.76 | 9.41 | 13.09 | 46.11 | 84 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 4.6 | 12.32 | 3.91 | 5.43 | 26.27 | 234 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 12.31 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 27.91 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 59.78 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1950.55 | 383.73 | 1982.53 | 7.02 | 4323.84 | 288 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 106.49 | 1828.38 | 61.05 | 255.05 | 2250.99 | 64 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 18.85 | 112.94 | 16.68 | 6.48 | 154.96 | 18 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 8.56 | 826.35 | 9.49 | 92.43 | 936.84 | 161 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 5.3 | 291.54 | 6.23 | 27.45 | 330.52 | 109 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.58 | 7.07 | 0.53 | 1.05 | 9.24 | 142 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 75.22 | 60.87 | 72.37 | 10.35 | 218.82 | 79 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.95 | 0.67 | 0 | 2.3 | 24 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0 | 4.59 | 0.15 | 0.51 | 5.26 | 116 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.01 | 0.95 | 0.01 | 0.08 | 1.07 | 215 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0 | 0.59 | 0.03 | 0.04 | 0.67 | 136 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.11 | 10.45 | 0.09 | 0.39 | 11.04 | 193 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 4.63 | 23.24 | 2.92 | 6.2 | 37.01 | 110 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 5.41 | 1.06 | 5.5 | 0.01 | 10.8 | 320 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-05-13

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 700.4 | 704.8 | 357.5 | 212.7 | 1975.5 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 2943.7 | 2958.1 | 1509.5 | 901.2 | 8312.7 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 22.1 | 24.5 | 8.1 | 5.4 | 60.3 | 142 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 24 | 24.5 | 6.4 | 1.7 | 56.7 | 73 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 7.1 | 6.5 | 1 | 0.2 | 14.9 | 698 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 12.2 | 0 | 0 | 12.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.1 | 3.6 | 0 | 0 | 3.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 81 | 0 | 0 | 81 | 27 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 102.11 | 103.17 | 68.62 | 44.4 | 318.32 | 116 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 34.9 | 21.83 | 8.33 | 16.29 | 81.36 | 149 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 6.51 | 13.41 | 3.64 | 1.34 | 24.9 | 221 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 11.5 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 21.46 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 67.05 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1333.33 | 429.48 | 938.89 | 180.27 | 2881.98 | 193 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 736.58 | 2369 | 72.03 | 17 | 3194.63 | 91 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 20.38 | 105.88 | 18.84 | 3.51 | 148.62 | 16 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 42.13 | 422.12 | 19.48 | 3.24 | 486.98 | 84 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 52.46 | 137.06 | 33.14 | 1.35 | 224.01 | 73 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 1.12 | 4.45 | 0.5 | 0.08 | 6.16 | 95 |
| Witamina A [μg] | 25% | 282.5 | 91.42 | 56.49 | 77.69 | 2.56 | 228.18 | 81 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.65 | 0.67 | 0 | 2 | 21 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.96 | 2.47 | 0 | 0.01 | 3.45 | 76 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.08 | 0.8 | 0 | 0 | 0.9 | 181 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.15 | 0.52 | 0.01 | 0 | 0.69 | 140 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 1.31 | 8.21 | 0.13 | 0.03 | 9.7 | 169 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 14.35 | 33.89 | 1.44 | 1.53 | 51.23 | 152 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 3.7 | 1.19 | 2.6 | 0.5 | 7.2 | 214 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-05-14

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 422.6 | 672.4 | 363.2 | 251.4 | 1709.7 | 86 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1784.9 | 2829.3 | 1533.4 | 1062.7 | 7210.4 | 86 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 23.3 | 14.7 | 8 | 1 | 47.1 | 111 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 7.3 | 16.7 | 6.4 | 3.5 | 34.1 | 44 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 1.2 | 1.1 | 1 | 0 | 3.4 | 162 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.2 | 5.4 | 0 | 0 | 5.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.2 | 4 | 0 | 0.1 | 4.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 38.8 | 0 | 0 | 0 | 38.8 | 13 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 67.89 | 123.39 | 70.21 | 55.17 | 316.67 | 116 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 7.09 | 23.41 | 10.34 | 13.09 | 53.94 | 99 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 4.1 | 15.48 | 4.14 | 2.7 | 26.44 | 236 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 10.35 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 16.71 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 72.94 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1107.16 | 230.35 | 438.49 | 2.7 | 1778.7 | 118 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 334.19 | 1694.99 | 203.79 | 180.9 | 2413.88 | 69 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 22.36 | 118.96 | 12.36 | 5.4 | 159.09 | 19 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 177.94 | 364.52 | 15.16 | 12.15 | 569.78 | 99 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 34.28 | 122.21 | 7.94 | 4.05 | 168.49 | 55 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.89 | 4.36 | 0.58 | 0.4 | 6.24 | 96 |
| Witamina A [μg] | 25% | 282.5 | 75.97 | 74.66 | 81.3 | 10.35 | 242.29 | 86 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0.67 | 0 | 0.67 | 0 | 1.35 | 14 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.3 | 3.99 | 0.68 | 0.51 | 5.5 | 122 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.07 | 0.46 | 0.04 | 0.04 | 0.62 | 124 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.13 | 0.29 | 0.02 | 0.03 | 0.49 | 98 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 8.04 | 6.6 | 0.68 | 0.21 | 15.55 | 271 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 2.92 | 44.8 | 8.27 | 6.2 | 62.21 | 185 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 3.07 | 0.63 | 1.21 | 0 | 4.44 | 131 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-05-15

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 606.5 | 842 | 556.7 | 250.3 | 2255.7 | 115 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 2552.3 | 3552.3 | 2335.4 | 1062.1 | 9502.2 | 115 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 29.6 | 39.1 | 17.4 | 3.7 | 89.9 | 212 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 17.7 | 15.2 | 23 | 1 | 57.1 | 74 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 5.1 | 1.3 | 6.9 | 0.2 | 13.7 | 642 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 6.9 | 0 | 0 | 6.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.1 | 4.2 | 0 | 0 | 4.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 24.5 | 0 | 0 | 24.5 | 8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 85.05 | 144.36 | 71.71 | 57.23 | 358.37 | 131 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 20.34 | 19.97 | 8.78 | 1.17 | 50.27 | 92 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 6.17 | 14.6 | 3.91 | 1.48 | 26.17 | 233 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 14.18 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 20.94 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 64.89 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 2293.9 | 289.18 | 1298.53 | 7.29 | 3888.91 | 259 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 181.19 | 2428.84 | 61.05 | 12.42 | 2683.51 | 76 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 11.2 | 102.76 | 16.68 | 1.35 | 132 | 15 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 12.16 | 408.49 | 9.49 | 4.32 | 434.47 | 75 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 6.2 | 157.51 | 6.23 | 1.35 | 171.3 | 56 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.62 | 5.04 | 0.53 | 0.24 | 6.45 | 100 |
| Witamina A [μg] | 25% | 282.5 | 77.84 | 673.21 | 72.37 | 0.31 | 823.75 | 292 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.11 | 0.67 | 0 | 1.46 | 15 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.51 | 3.14 | 0.15 | 0 | 3.81 | 84 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.04 | 0.61 | 0.01 | 0 | 0.67 | 135 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.03 | 0.43 | 0.03 | 0.01 | 0.51 | 103 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.21 | 7.5 | 0.09 | 0.05 | 7.86 | 138 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 6.2 | 38.56 | 2.92 | 0.18 | 47.88 | 142 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 6.37 | 0.8 | 3.6 | 0.02 | 9.72 | 288 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-05-16

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 510.1 | 789.8 | 356.5 | 251.4 | 1907.9 | 97 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 2146.8 | 3314.4 | 1505.2 | 1062.7 | 8029.1 | 97 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 25.2 | 25.9 | 8 | 1 | 60.2 | 141 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 15.4 | 26 | 6.4 | 3.5 | 51.4 | 67 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 5.6 | 9.1 | 1 | 0 | 15.8 | 743 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 9.5 | 0 | 0 | 9.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 2.6 | 0 | 0.1 | 2.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 37.4 | 0 | 0 | 37.4 | 12 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 69.64 | 122.54 | 68.56 | 55.17 | 315.92 | 115 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 7.57 | 26.13 | 8.78 | 13.09 | 55.58 | 102 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 4.1 | 19.37 | 3.91 | 2.7 | 30.09 | 268 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 10.9 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 21.47 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 67.63 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1983.4 | 770.56 | 434.53 | 2.7 | 3191.2 | 212 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 60.59 | 2329.74 | 61.05 | 180.9 | 2632.28 | 76 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 16.6 | 223.52 | 16.68 | 5.4 | 262.21 | 31 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 9.46 | 415.18 | 9.49 | 12.15 | 446.29 | 78 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 6.2 | 129.2 | 6.23 | 4.05 | 145.68 | 48 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.53 | 6.11 | 0.53 | 0.4 | 7.58 | 116 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 72.37 | 70.36 | 72.37 | 10.35 | 225.46 | 81 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.28 | 0.67 | 0 | 1.63 | 17 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.15 | 2.22 | 0.15 | 0.51 | 3.04 | 67 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.01 | 0.73 | 0.01 | 0.04 | 0.8 | 162 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.03 | 0.53 | 0.03 | 0.03 | 0.64 | 130 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.09 | 6.69 | 0.09 | 0.21 | 7.09 | 124 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 2.92 | 53.87 | 2.92 | 6.2 | 65.93 | 196 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 5.5 | 2.14 | 1.2 | 0 | 7.97 | 236 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-05-17

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 627.8 | 844.2 | 357.5 | 250.3 | 2080 | 106 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 2632.3 | 3549.4 | 1509.5 | 1062.1 | 8753.5 | 106 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 18.6 | 38.5 | 8.1 | 3.7 | 69.1 | 163 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 27.2 | 27.7 | 6.4 | 1 | 62.4 | 80 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 7.7 | 5.9 | 1 | 0.2 | 14.9 | 700 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 1.5 | 12.2 | 0 | 0 | 13.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.3 | 6.8 | 0 | 0 | 7.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 126.9 | 116.5 | 0 | 0 | 243.4 | 81 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 78.98 | 114.1 | 68.62 | 57.23 | 318.95 | 117 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 10.79 | 10.96 | 8.33 | 1.17 | 31.26 | 57 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 4.14 | 7.91 | 3.64 | 1.48 | 17.18 | 152 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 11.32 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 22.13 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 66.55 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 1749.34 | 504.64 | 938.89 | 7.29 | 3200.17 | 214 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 251.94 | 1016.17 | 72.03 | 12.42 | 1352.57 | 38 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 29.46 | 170.71 | 18.84 | 1.35 | 220.37 | 25 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 88.51 | 493.22 | 19.48 | 4.32 | 605.54 | 104 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 12.44 | 123.06 | 33.14 | 1.35 | 169.99 | 56 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 1.39 | 6.16 | 0.5 | 0.24 | 8.31 | 128 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 81.3 | 54.84 | 77.69 | 0.31 | 214.16 | 76 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.28 | 1.4 | 0.67 | 0 | 3.36 | 34 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.86 | 4.89 | 0 | 0 | 5.76 | 128 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.05 | 0.33 | 0 | 0 | 0.39 | 79 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.21 | 0.56 | 0.01 | 0.01 | 0.8 | 161 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.7 | 7.06 | 0.13 | 0.05 | 7.95 | 138 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 8.27 | 32.9 | 1.44 | 0.18 | 42.81 | 128 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 4.85 | 1.4 | 2.6 | 0.02 | 8 | 238 |

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-05-18

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 546.8 | 472.2 | 356.5 | 213.2 | 1588.7 | 81 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 2299.2 | 1998.1 | 1505.2 | 903.2 | 6705.8 | 81 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 15.9 | 26.6 | 8 | 5.5 | 56.2 | 133 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 17 | 2.8 | 6.4 | 1.7 | 28 | 36 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 4.6 | 0.6 | 1 | 0.2 | 6.5 | 305 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 0.6 | 0 | 0 | 0.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0.1 | 0.8 | 0 | 0 | 1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 70.4 | 0 | 0 | 70.4 | 23 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 86 | 90.19 | 68.56 | 44.54 | 289.3 | 105 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 20.22 | 24.96 | 8.78 | 15.48 | 69.45 | 127 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 7.07 | 10.34 | 3.91 | 1.36 | 22.7 | 202 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 13.42 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 14.24 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 72.34 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 2294.77 | 270.44 | 434.53 | 180.54 | 3180.29 | 212 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 241.4 | 2365.62 | 61.05 | 25.38 | 2693.47 | 78 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 13.05 | 65.45 | 16.68 | 1.35 | 96.55 | 10 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 16.21 | 444.11 | 9.49 | 2.97 | 472.79 | 83 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 7.59 | 127.23 | 6.23 | 1.08 | 142.13 | 46 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.76 | 3.71 | 0.53 | 0.08 | 5.09 | 78 |
| Witamina A [μg] | 25% | 282.5 | 81.3 | 101.89 | 72.37 | 0.4 | 255.97 | 91 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.12 | 0.67 | 0 | 1.47 | 15 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.68 | 2.02 | 0.15 | 0.09 | 2.95 | 65 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.05 | 0.46 | 0.01 | 0 | 0.53 | 108 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.04 | 0.41 | 0.03 | 0 | 0.5 | 102 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.28 | 15.05 | 0.09 | 0.11 | 15.55 | 271 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 8.27 | 50.93 | 2.92 | 0.24 | 62.38 | 186 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 6.37 | 0.75 | 1.2 | 0.5 | 7.95 | 235 |

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-05-19

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 359.8 | 774 | 482.2 | 251.4 | 1867.6 | 94 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1519.2 | 3250.4 | 2028.6 | 1062.7 | 7861 | 94 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 8.1 | 22.3 | 19.2 | 1 | 50.7 | 119 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 6.4 | 25.2 | 15.1 | 3.5 | 50.4 | 66 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 1 | 4.2 | 3.7 | 0 | 9.1 | 427 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 8.5 | 3.9 | 0 | 12.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 3.9 | 0.7 | 0.1 | 4.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 8.9 | 324 | 0 | 332.9 | 111 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 69.4 | 122.39 | 69.1 | 55.17 | 316.07 | 115 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 8.51 | 21.51 | 8.78 | 13.09 | 51.9 | 95 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 4.34 | 15.8 | 3.91 | 2.7 | 26.76 | 239 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 9.56 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 21.65 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 68.8 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 439.36 | 1197.09 | 561.43 | 2.7 | 2200.59 | 146 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 203.33 | 1692.01 | 180.75 | 180.9 | 2257 | 64 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 12.28 | 146.17 | 58.98 | 5.4 | 222.84 | 26 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 15.13 | 661.13 | 193.09 | 12.15 | 881.51 | 152 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 7.91 | 292.25 | 17.03 | 4.05 | 321.24 | 106 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.58 | 5.75 | 2.51 | 0.4 | 9.26 | 143 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 81.3 | 89.04 | 276.37 | 10.35 | 457.06 | 163 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.67 | 1.74 | 2.2 | 0 | 4.62 | 46 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.68 | 2.23 | 0.66 | 0.51 | 4.09 | 91 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.04 | 0.66 | 0.06 | 0.04 | 0.81 | 163 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.02 | 0.66 | 0.49 | 0.03 | 1.22 | 246 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.68 | 6.8 | 0.14 | 0.21 | 7.85 | 137 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 8.27 | 25.09 | 2.92 | 6.2 | 42.5 | 126 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.22 | 3.32 | 1.55 | 0 | 5.5 | 164 |

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-05-20

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 348.8 | 788.8 | 352.1 | 250.3 | 1740.1 | 89 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 1472.3 | 3300.6 | 1486.6 | 1062.1 | 7321.7 | 89 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 7.8 | 24.5 | 7.7 | 3.7 | 43.9 | 104 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 6.3 | 37.4 | 6.3 | 1 | 51.2 | 66 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 1 | 6.5 | 1 | 0.2 | 8.8 | 414 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 17.2 | 0 | 0 | 17.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 0 | 6.3 | 0 | 0 | 6.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0 | 76.5 | 0 | 0 | 76.5 | 26 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 67.15 | 93.57 | 67.96 | 57.23 | 285.92 | 105 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 8.44 | 27.68 | 10.27 | 1.17 | 47.58 | 87 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 4.22 | 10.38 | 4.02 | 1.48 | 20.11 | 179 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 9.08 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 19.77 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 71.15 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 424.78 | 277.79 | 423.91 | 7.29 | 1133.77 | 75 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 203.33 | 1748.01 | 203.79 | 12.42 | 2167.56 | 62 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 12.28 | 109.24 | 12.36 | 1.35 | 135.23 | 14 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 15.13 | 337.57 | 15.16 | 4.32 | 372.2 | 65 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 7.91 | 101.12 | 7.94 | 1.35 | 118.32 | 39 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 0.58 | 4.05 | 0.58 | 0.24 | 5.46 | 84 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 81.3 | 73.25 | 81.3 | 0.31 | 236.16 | 84 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 0.67 | 0.59 | 0.67 | 0 | 1.94 | 20 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.68 | 5.64 | 0.68 | 0 | 7.01 | 156 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.04 | 0.7 | 0.04 | 0 | 0.78 | 156 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.02 | 0.45 | 0.02 | 0.01 | 0.52 | 106 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 0.68 | 6.42 | 0.68 | 0.05 | 7.83 | 137 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 8.27 | 43.95 | 8.27 | 0.18 | 60.7 | 181 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 1.17 | 0.77 | 1.17 | 0.02 | 2.83 | 84 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1978.6 | 1911 | 97 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8049 | 8045.6 | 97 |
| Białko [g] | 10% | 42.46 | 60.6 | 143 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 76.97 | 51.2 | 66 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 2.14 | 11.8 | 553 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 10.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 2.14 | 4.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 115.1 | 38 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 273.38 | 314.02 | 115 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 54.68 | 53.26 | 98 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.25 | 24.42 | 217 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | 11 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | 20 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | 68 |
| Sód [mg] | 10% | 1500 | 2736.27 | 182 |
| Potas [mg] | 10% | 3500 | 2488.05 | 71 |
| Wapń [mg] | 10% | 875 | 170.03 | 19 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 570.56 | 99 |
| Magnez [mg] | 10% | 303.75 | 197.05 | 65 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.5 | 7.14 | 110 |
| Witamina A [µg] | 25% | 282.5 | 436.92 | 155 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 2.24 | 23 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 4.37 | 97 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.5 | 0.74 | 149 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.5 | 0.68 | 137 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 5.75 | 10.11 | 177 |
| Witamina C [mg] | 55% | 33.75 | 54.48 | 162 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 3.75 | 6.84 | 203 |