

## Plan żywieniowy: Dieta bezmleczna dorośli 21-30.05.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-05-21
Posiłki:	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>8.</b> Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%</b>

Jadłospis

**Dzień: 1 - Czwartek, 2026-05-21**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Kiełbasa szynkowa RW 120.00g [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> <li>4. Sałata lodowa rw 50.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, <b>Seler</b> 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 <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CatE 0%</li> <li>2. Pierś pieczona z kurczaka RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%</li> <li>3. Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>4. sałatka z warzyw mieszanych rw 150.00g składniki: Marchew 48%, Jabłko 18%, Pietruszka korzeń 12%, <b>Seler</b> korzeniowy 12%, Ogórek kwaszony 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. 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>błonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca.</b>]</li> <li>4. Pomidor 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 150.00g</li> <li>2. Paluszki z solą BALVITEN 40.00g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Piątek, 2026-05-22**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 100.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Cebularz Mister RW 105.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy]</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>Szynka 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>Pomidor 80.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 63%, Burak 22%, Marchew 9%, Por 3%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 67%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>warzywa gotowane z masłem rw 150.00g składniki: Kalafior 29%, Brokuły 29%, Fasolka szparagowa mrożona 29%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 12%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</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>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>Jaja gotowane 2016 110.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g</li> <li>Dżem brzoskwiniowy niskostodzony 30.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Sobota, 2026-05-23**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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>Szynka prasowana RW 120.00g [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>Papryka czerwona 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%</li> <li>Wołowina w jarzynach diety rw 250.00g składniki: Wołowina rostbief 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>Jabłko 150.00g</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>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 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>Salata 50.00g</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>Sucharki pszenne RW 40.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory: lecytyny (zawierają <b>pszenice</b>)]</li> <li>Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Niedziela, 2026-05-24**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 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>Łopatką pieczoną RW 50.00g [składniki: Łopatką wieprzową b/k(67%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik <b>sojowy</b>(zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera <b>gorczycę</b>), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Jaja gotowane 2016 55.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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, hydrolyzat 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>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>sałatka z warzyw mieszanych rw 150.00g składniki: Marchew 48%, Jabłko 18%, Pietruszka korzeń 12%, <b>Seler</b> korzeniowy 12%, Ogórek kwaszony 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <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><b>Salceson drobiowy rw 100.00g</b> [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, hydrolyzat białka <b>sojowego</b>, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</li> <li>Ogórek kwaszony 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>Paluszki z solą BALVITEN 40.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-05-25**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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>Szynka prasowana RW 80.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, białko <b>sojowe</b>, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają <b>laktoza</b>, białko <b>mleczne, gorczyca</b>), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Pomidorowa z makaronem niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Makaron bezjeczny (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe 5 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 67%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, <b>musztarda</b> 3%, kwasek cytrynowy rw 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <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>Szynka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>Salata 50.00g</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>Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g</li> <li>Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Wtorek, 2026-05-26**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</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 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Ogórek 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% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorii]</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, <b>Seler</b> 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 <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CatE 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Kasza gryczana gotowana RW 250.00g 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 papryki IŻŻ 150.00g</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 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>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyunka 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]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 7 - Środa, 2026-05-27**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), 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>Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko <b>mleka</b>(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Salata 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Ogórkowa niezabielana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>]</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Marchewka z groszkiem gotowana rw 150.00g składniki: Marchew 86%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Sól biała 0%</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>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 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>Pomidor 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>Paluszki z solą BALVITEN 40.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> </ol>



Dzień: 8 - Czwartek, 2026-05-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, mięso wieprzowe, woda, sól, <b>białko sojowe</b>, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, <b>błonnik sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier gronowy, aromaty, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca.</b>]</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>), cykoria]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 63%, Burak 22%, Marchew 9%, Por 3%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. Łazanki jarskie 2016 450.00g składniki: Kapusta biała 60%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 27%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> <li>4. Banan 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.]</li> <li>4. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g</li> <li>2. Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>

**Dzień: 9 - Piątek, 2026-05-29**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Cebularz Mister RW 105.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy]</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Szynka drobiowa RW 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.]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%, Kiełbasa podlaska RW 3% [składniki: mięso wieprzowe (80%), woda, skórki wieprzowe (7.4%), skrobia ziemniaczana, <b>izolat białka sojowego</b>, <b>Błonnik pszenny</b>, sól, stabilizator: E451i, E450i, E452i, substancja zagęszczająca E407, emulgatory: E471, E472c, przeciwutleniacz E316, wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E525, barwnik E160b, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten], Kiełbasa 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 ziółowy 0%, <b>czosnek granulowany</b> 0%, Majeranek suszony 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Sól biała 0%</li> <li>kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 67%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</li> <li>Salata lodowa w sosie vinegrette 2016 80.00g składniki: Salata 76%, <b>musztarda</b> 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</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>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), 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><b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 110.00g</li> <li>Salata 50.00g</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>Sucharki pszenne RW 40.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory: lecytyny (zawierają <b>pszenice</b>)]</li> <li>Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g</li> </ol>

**Dzień: 10 - Sobota, 2026-05-30**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</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>Szynka drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu. Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Kalafiorowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kalafior mrożony 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>Wątróbka drobiowa duszona RW 150.00g składniki: Wątróbka kurczaka 68%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Surówka z pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <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>Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [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> <li>Ogórek kwaszony 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>Paluszki z solą BALVITEN 40.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2026-05-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	592.8	680.4	502.4	278.9	2054.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2483.9	2868.7	2114.2	1180.7	8647.7	103
Białko [g]	10%	42.46	14.9	31.5	25.5	1.7	73.8	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27	12.4	15.3	2.8	57.6	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	1.3	4.4	0.1	13.7	643
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.4	0	0	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.1	0	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.2	0	0	52.2	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	74.32	117.98	67.6	62.79	322.7	118
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.18	18.02	10.84	25.92	63.97	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.66	15.17	3.9	2.29	25.04	223
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.51
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.62
Sód [mg]	10%	1500	1917.37	392.15	1957.33	1.35	4268.21	284
Potas [mg]	10%	3500	61.05	1734.92	203.79	533.25	2533.01	73
Wapń [mg]	10%	875	16.68	109.35	12.36	8.1	146.5	16
Fosfor [mg]	10%	580	9.49	562.5	15.16	27	614.16	107
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	141.69	7.94	44.55	200.41	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	4.15	0.58	0.54	5.81	89
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	38.02	81.3	10.12	201.82	72
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	3.06	0.68	0.28	4.18	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.43	0.04	0.04	0.54	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.39	0.02	0.12	0.58	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	16.19	0.68	0.63	17.61	307
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	22.81	8.27	6.07	40.09	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.32	1.08	5.43	0	10.67	316

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-05-22

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	556.8	768.1	492.4	173	1990.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2354.6	3229	2071.1	733.5	8388.3	101
Białko [g]	10%	42.46	13.3	26.2	20.5	3	63.3	149
Tłuszcz [g]	10%	76.97	7.3	23	16	0.8	47.2	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.3	9.6	3.9	0.1	15.2	712
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.2	4.2	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	3	0.8	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	66.3	356.4	0	422.7	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	112.37	120.73	68.41	38.96	340.47	124
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.99	21.59	6.49	9.68	63.76	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.99	13.75	3.83	1.43	25.01	222
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	70.07
Sód [mg]	10%	1500	660.43	252.26	1079.35	4.86	1996.91	133
Potas [mg]	10%	3500	384.69	2771.05	203.24	25.38	3384.37	97
Wapń [mg]	10%	875	17.76	130.46	65.29	1.35	214.87	24
Fosfor [mg]	10%	580	27.31	366.93	221.41	2.97	618.63	107
Magnez [mg]	10%	303.75	11.99	151.95	44.99	1.08	210.01	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.98	5.48	2.68	0.08	9.24	141
Witamina A [µg]	25%	282.5	91.65	573.41	302.1	0.4	967.56	342
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.24	2.35	0	3.28	33
witamina E [mg]	30%	4.5	1.19	2.83	0.56	0.09	4.68	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.49	0.06	0	0.64	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.06	0.42	0.52	0	1.01	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.89	7.44	0.19	0.11	8.65	151
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.49	72.15	1.44	0.24	88.32	262
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.83	0.7	2.99	0.01	4.99	148

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-05-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	538.5	903.8	334.3	223.4	2000.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2265	3797.8	1411.5	947.3	8421.8	101
Białko [g]	10%	42.46	28.3	35.7	7.4	4.4	75.9	179
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.2	28.6	6.1	1.3	53.4	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.5	5	1	0.1	12.7	597
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11	0	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	5.5	0	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.6	0	0	72.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	69.77	133.22	64.06	48.82	315.89	116
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	12.26	26.83	8.64	5.58	53.32	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.47	15.07	3.66	0.9	24.11	215
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.71
Sód [mg]	10%	1500	2263.33	280.76	405.37	145.88	3095.37	207
Potas [mg]	10%	3500	184.35	1765.31	61.05	12.42	2023.14	57
Wapń [mg]	10%	875	15.24	103.74	16.68	1.35	137.02	16
Fosfor [mg]	10%	580	22.36	532.06	9.49	4.32	568.24	99
Magnez [mg]	10%	303.75	10.1	129.15	6.23	1.35	146.83	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	6.4	0.53	0.24	7.83	120
Witamina A [μg]	25%	282.5	153.89	39.83	72.37	0.31	266.42	94
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0	1.97	20
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	4.44	0.15	0	6.21	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.43	0.01	0	0.48	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.44	0.03	0.01	0.57	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.09	12.12	0.09	0.05	13.36	233
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	23.9	2.92	0.18	78.85	235
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.28	0.77	1.12	0.4	7.73	230

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-05-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	480.6	813	518.9	214.5	2027.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2021.4	3421.5	2178.2	906.6	8527.9	102
Białko [g]	10%	42.46	17.2	36.3	18.3	0.9	72.9	172
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.3	22.8	20.5	2.9	61.7	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.9	5.5	5.9	0	15.5	726
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	9.1	0	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	5.6	0	0.1	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.2	116.5	0	0	294.7	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.48	120.74	66.82	47.4	305.45	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.45	25.89	8.64	13.09	57.09	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.4	10.48	3.39	2.7	20.98	186
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.43
Sód [mg]	10%	1500	1281.48	610.51	1665.73	2.7	3560.43	237
Potas [mg]	10%	3500	172.78	1165.35	72.03	180.9	1591.07	45
Wapń [mg]	10%	875	42.2	114.24	18.84	5.4	180.68	21
Fosfor [mg]	10%	580	109.57	498.46	19.48	12.15	639.67	110
Magnez [mg]	10%	303.75	11.27	89.86	33.14	4.05	138.32	46
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.67	3.91	0.5	0.4	6.49	100
Witamina A [μg]	25%	282.5	187.42	24.86	77.69	10.35	300.34	107
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	1.34	0.67	0	3.54	35
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	3.1	0	0.51	3.9	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.3	0	0.04	0.38	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.26	0.45	0.01	0.03	0.76	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.14	7.23	0.13	0.21	7.73	134
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	14.92	1.44	6.2	27.2	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.55	1.69	4.62	0	8.9	263

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-05-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	521.5	639.6	334.3	217.5	1713.1	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2197.7	2683.8	1411.5	922.9	7216.1	86
Białko [g]	10%	42.46	21.3	24.8	7.4	3	56.6	134
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.4	23.9	6.1	0.8	44.4	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.7	1.6	1	0.1	7.5	354
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.8	0	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	5.7	0	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	0	0	27	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	80.83	86.09	64.06	50.08	281.07	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.03	10.88	8.64	1.04	44.6	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.18	9.74	3.66	1.18	18.79	168
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	69.15
Sód [mg]	10%	1500	1648.09	353.55	405.37	6.21	2413.23	161
Potas [mg]	10%	3500	226.47	1600.14	61.05	12.42	1900.08	54
Wapń [mg]	10%	875	17.04	102.73	16.68	1.35	137.81	16
Fosfor [mg]	10%	580	19.48	263.34	9.49	4.32	296.64	51
Magnez [mg]	10%	303.75	9.74	102.63	6.23	1.35	119.96	39
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.68	3.1	0.53	0.24	4.56	71
Witamina A [µg]	25%	282.5	84.72	55.18	72.37	0.31	212.59	76
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.12	0.67	0	1.47	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.7	4.23	0.15	0	5.08	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.32	0.01	0	0.39	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.28	0.03	0.01	0.36	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.72	4.82	0.09	0.05	5.69	100
Witamina C [mg]	55%	33.75	10.33	33.11	2.92	0.18	46.55	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.57	0.98	1.12	0.01	6.03	178



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-05-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	494.2	750.5	492.3	68	1805.1	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2074.5	3155.1	2071.7	285.7	7587.2	91
Białko [g]	10%	42.46	14.9	33.9	24.6	4.5	78.2	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.4	22.6	15.1	2.7	59.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.7	4.9	5.6	1.6	17.9	837
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.1	0	0.8	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.1	0	0	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.55	108.92	66.01	6.34	247.84	90
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.44	22.87	8.82	5.53	44.67	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.59	12.46	3.39	0	19.46	173
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.18
Sód [mg]	10%	1500	1096.36	693.69	2457.73	51.3	4299.09	286
Potas [mg]	10%	3500	90.29	1772.7	72.03	164.7	2099.73	61
Wapń [mg]	10%	875	16.6	99.49	18.84	139.05	273.99	31
Fosfor [mg]	10%	580	16.57	667.37	19.48	99.9	803.33	138
Magnez [mg]	10%	303.75	7.91	245.95	33.14	13.5	300.5	99
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	5.36	0.5	0.13	6.37	98
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.3	113.95	77.69	0	263.95	94
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.71	0.67	0.04	2.1	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	5.28	0	0.03	5.4	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.34	0	0.03	1.4	280
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.46	0.01	0.16	0.66	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.12	10.89	0.13	0.11	11.27	196
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	57.3	1.44	0	61.62	183
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.04	1.92	6.82	0.14	10.74	318

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-05-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	534.6	791.8	341	214.5	1882	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2241.8	3310.2	1439.7	906.6	7898.5	95
Białko [g]	10%	42.46	16.9	21.6	7.5	0.9	47	111
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.8	39.7	6.2	2.9	71.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.9	7	1	0	15	705
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	21.6	0	0	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.4	0	0.1	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	0	76.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	67.21	92.49	65.71	47.4	272.82	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.64	19.95	10.21	13.09	51.9	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.66	10.98	3.9	2.7	21.25	190
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	8.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.09
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.38
Sód [mg]	10%	1500	1269.37	624.33	409.33	2.7	2305.74	154
Potas [mg]	10%	3500	61.05	1923.26	203.79	180.9	2369	68
Wapń [mg]	10%	875	16.68	97.11	12.36	5.4	131.56	15
Fosfor [mg]	10%	580	9.49	368.97	15.16	12.15	405.78	71
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	129.34	7.94	4.05	147.56	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	4.1	0.58	0.4	5.62	86
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	46.37	81.3	10.35	210.39	75
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0	1.94	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	6.09	0.68	0.51	7.43	164
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.68	0.04	0.04	0.78	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.43	0.02	0.03	0.53	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	6.84	0.68	0.21	7.84	137
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	25.48	8.27	6.2	42.89	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.52	1.73	1.13	0	5.76	170

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-05-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	461.1	1041.6	335.3	172.5	2010.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1940.8	4393.2	1415.9	731.6	8481.7	102
Białko [g]	10%	42.46	21.7	24.5	7.5	3	57	134
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.4	19.7	6.1	0.8	40.2	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	3.7	1.8	1	0.1	6.8	318
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.8	0	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.7	0	0	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.44	200.55	64.12	38.74	368.86	134
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.67	44.84	8.19	10.35	71.07	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.36	18.45	3.39	1.29	27.5	245
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	16.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	72.78
Sód [mg]	10%	1500	1647.79	139.08	909.73	4.86	2701.47	180
Potas [mg]	10%	3500	106.49	2714.68	72.03	18.36	2911.57	84
Wapń [mg]	10%	875	18.85	269.31	18.84	1.62	308.63	35
Fosfor [mg]	10%	580	8.56	381.63	19.48	2.42	412.11	70
Magnez [mg]	10%	303.75	5.3	178.42	33.14	1.08	217.95	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	5.93	0.5	0.02	7.05	108
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.22	520.77	77.69	0.6	674.31	239
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	0.67	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0	7.51	0	0.01	7.53	167
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.58	0	0	0.61	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.5	0.01	0	0.52	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	6.2	0.13	0.04	6.49	113
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	88.48	1.44	0.36	94.92	281
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.57	0.38	2.52	0.01	6.75	199

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-05-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	512.6	1011.6	465	223.4	2212.6	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2167.3	4253	1956.9	947.3	9324.7	112
Białko [g]	10%	42.46	12.2	36.7	17.7	4.4	71.1	168
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.7	31.6	13.9	1.3	53.7	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.3	5.4	3.3	0.1	10.2	480
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.6	3.3	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.7	0.6	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	279.1	0	306.1	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	103.37	151.59	69.05	48.82	372.85	136
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.72	15.92	8.78	5.58	56.01	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.5	13.35	3.91	0.9	23.67	211
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	70.04
Sód [mg]	10%	1500	602.11	863.21	546.4	145.88	2157.62	144
Potas [mg]	10%	3500	384.69	1303.18	166.98	12.42	1867.28	53
Wapń [mg]	10%	875	17.76	93.68	54.3	1.35	167.1	19
Fosfor [mg]	10%	580	27.31	417.6	170.86	4.32	620.1	107
Magnez [mg]	10%	303.75	11.99	122.53	16.13	1.35	152	49
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.98	4.76	2.31	0.24	8.3	128
Witamina A [µg]	25%	282.5	91.65	106.66	72.37	0.31	271	96
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.45	2.02	0	3.15	32
witamina E [mg]	30%	4.5	1.19	3.25	0.55	0	4.99	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.46	0.05	0	0.6	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.06	0.31	0.44	0.01	0.83	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.89	4.17	0.14	0.05	5.26	92
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.49	14.85	2.92	0.18	32.45	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.67	2.39	1.51	0.4	5.39	160

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2026-05-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	337.1	632.3	572.8	214.5	1756.9	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1422.7	2658.1	2403.2	906.6	7390.7	89
Białko [g]	10%	42.46	8	27.5	14.3	0.9	50.8	120
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.4	19.2	23.7	2.9	52.4	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	3	6.6	0	10.7	505
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.5	0	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.2	0	0.1	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	349.7	0	0	349.7	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	63.7	92.6	77.17	47.4	280.88	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.83	26.14	8.78	13.09	51.85	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	10.76	3.64	2.7	21.25	189
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	9.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.62
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.69
Sód [mg]	10%	1500	438.36	270.02	2198.89	2.7	2909.99	194
Potas [mg]	10%	3500	203.53	2371.09	72.03	180.9	2827.55	81
Wapń [mg]	10%	875	12.41	71.66	18.84	5.4	108.32	12
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	545.35	19.48	12.15	592.14	102
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	122.13	33.14	4.05	167.31	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	12.09	0.5	0.4	13.6	209
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	7222.71	77.69	10.35	7392.06	2618
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.18	0.67	0	1.53	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.56	0	0.51	5.75	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.7	0	0.04	0.78	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	2.62	0.01	0.03	2.7	541
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	15.14	0.13	0.21	16.18	281
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	62.25	1.44	6.2	78.18	231
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.21	0.75	6.1	0	7.27	215

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	1945.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8188.5	98
Białko [g]	10%	42.46	64.7	152
Tłuszcz [g]	10%	76.97	54.2	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	12.5	588
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	167.3	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	310.88	113
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	55.82	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	22.71	202
% energii z białka	10%	15	-	12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	65
Sód [mg]	10%	1500	2970.81	198
Potas [mg]	10%	3500	2350.68	67
Wapń [mg]	10%	875	180.65	21
Fosfor [mg]	10%	580	557.08	96
Magnez [mg]	10%	303.75	180.08	59
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.49	115
Witamina A [µg]	25%	282.5	1076.04	381
Witamina D [µg]	10%	10	2.17	22
witamina E [mg]	30%	4.5	5.52	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.66	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.85	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.01	174
Witamina C [mg]	55%	33.75	59.11	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.42	220