

Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu dorośli 21-30.05.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-05-21
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 - Czwartek, 2026-05-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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. Kielbasa szynkowa RW 80.00g [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.] 5. Sałata lodowa rw 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Jarzynowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 8%, Kalafior 5%, Kapusta biała 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Seler korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, 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%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Ryż z jabłkami i jogurtem RW 400.00g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 18%, Cukier 6%, Margaryna zwyczajna RW 1% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)], Cynamon mielony 0% 3. 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. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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. Kielbasa rolada schabowa RW 100.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, 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.] 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Piątek, 2026-05-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 97%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. drożdżówka z owocami 105.00g 3. Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 80.00g 4. Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 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 ziołowy 0%, Sól biała 0% 2. kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 67%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 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.] 3. warzywa gotowane z masłem rw 150.00g składniki: Kalafior 29%, Brokuły 29%, Fasolka szparagowa mrożona 29%, Masło ekstra (mleko) 12% 4. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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. Salceson drobiowy rw 100.00g [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.] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-05-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka z cukrem RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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. Szyńska 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] 5. Pomidor 80.00g 	<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 zieleny 0% 2. 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% 3. Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 4. Jabłko 150.00g 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. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-05-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 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.] 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)] Łopatką pieczoną RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzową 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.] Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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% sałatka z warzyw mieszanych rw 150.00g składniki: Marchew 48%, Jabłko 18%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Ogórek kwaszony 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ryż gotowany RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 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)] Salceson drobiowy rw 100.00g [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.] Ogórek kwaszony 80.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-05-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciate 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka 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. Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g</p> <p>6. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Pomidorowa z ryżem zabiela RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Marchew 13%, Ryż biały 11%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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%</p> <p>2. kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 67%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 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.]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3%</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 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 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-05-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kasza manna na mleku RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza manna (pszenica) 12%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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 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 sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa zabelana diety RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 36%, Woda wodociągowa 34%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, 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%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CaŁE 0%</p> <p>2. Makaron z sosem truskawkowo jogurtowym o obniżonej zawartości cukru RW 450.00g składniki: Makaron pszenny bezjajeczny RW 49% [składniki: semolina z pszenicy durum, woda.], Truskawki mrożone 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 12%, Cukier 4%, Kisiel truskawkowy GELLWE 2%</p> <p>3. 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 125.00g [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 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>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 (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 7 - Środa, 2026-05-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% ściągane 97%, kawa inka 2%, Cukier 2% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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), 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)] 4. Szyńska z indyka RW 50.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinny(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] 5. Twaróg z jogurtem RW 80.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 6. Sałata 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Ogórkowa zabielenia RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 26%, Ogórek kwaszony 10%, Marchew 6%, Kości wieprzowe S 4%, Pietruszka korzeń 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 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. 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% 5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEx TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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), 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)] 3. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko 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. 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-05-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza jaglana na mleku 2% RW 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza jaglana 10% 2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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 rolada schabowa RW 80.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczku, 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.] 5. Sałata 50.00g 6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 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%, Sól biała 0% 2. Pierogi z serem twarogowym i k.jaglana 350.00g składniki: Ser twarogowy tłusty (mleko) 33%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 25%, Kasza jaglana 17%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 17%, Cukier 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 1% 3. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 4. Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [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. 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.] 4. Ogórek kwaszony 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. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-05-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: mleko 2% łaciate 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%] drożdżówka z dżemem 105.00g Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 80.00g Pomidor 80.00g Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Krem zielonego groszku zabieleny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 30%, Groszek konserwowy zielony RW 13% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Marchew 8%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Masło ekstra (mleko) 1%, 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 ziółowy 0% kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 67%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 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.] Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2% Salata lodowa w sosie vinegrette 2016 80.00g składniki: Salata 76%, musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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.] 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)] Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] Salata 50.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 10 - Sobota, 2026-05-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: mleko 2% łaciaste 97%, kawa inka 2%, Cukier 2%</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 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>5. Pomidor 80.00g</p>	<p>1. Zupa Kalafiorowa zabielenia RW 400.00g składniki: ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 28%, Kalafior mrożony 10%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Sól biała 0%</p> <p>2. Pulpet wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 83%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%</p> <p>3. Sos koperkowy RW 150.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 8% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 4%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Przyprawa Jarzynka 0%</p> <p>4. Kasza jęczmienna gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>5. Surówka z pomidora RW 150.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. 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. 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. Kielbasa szynkowa RW 100.00g [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. 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 (mleko) 150.00g</p>

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	800.2	797.1	502.4	68	2167.8	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3364.9	3375.1	2114.2	285.7	9140.1	108
Białko [g]	10%	42.46	27.5	16.6	25.5	4.5	74.2	175
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.1	5.4	15.3	2.7	50.6	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.5	2.1	4.4	1.6	17.7	830
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	0.6	0	0.8	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.6	0.7	0	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	5.1	0	10.8	41.8	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	113.9	176.1	67.6	6.34	363.95	133
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.22	51.69	10.84	5.53	91.29	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.73	11.52	3.9	0	20.16	179
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.7
Sód [mg]	10%	1500	1560.76	200.64	1957.33	51.3	3770.04	250
Potas [mg]	10%	3500	571.07	1328.08	203.79	164.7	2267.64	65
Wapń [mg]	10%	875	412.6	183.14	12.36	139.05	747.16	85
Fosfor [mg]	10%	580	324.1	360.28	15.16	99.9	799.45	138
Magnez [mg]	10%	303.75	53	80.31	7.94	13.5	154.76	50
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.32	3.05	0.58	0.13	5.09	78
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	77.42	81.3	0	233.79	83
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.28	0.67	0.04	1.74	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.43	1.42	0.68	0.03	2.57	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.17	0.3	0.04	0.03	0.54	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.57	0.33	0.02	0.16	1.1	222
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.73	3.61	0.68	0.11	5.14	90
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	30.38	8.27	0	43.2	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.33	0.55	5.43	0.14	9.42	280

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	543.8	689.7	515.6	68	1817.2	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2295	2889.3	2164	285.7	7634.2	91
Białko [g]	10%	42.46	27.6	25.4	18.4	4.5	76.2	179
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.8	29.1	20.5	2.7	64.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.1	10.4	5.9	1.6	24.1	1128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.2	0	0.8	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3	0	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	66.3	0	10.8	77.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.36	86.91	66.01	6.34	242.64	88
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	44.16	23.07	6.81	5.53	79.58	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.39	10.95	3.59	0	17.94	159
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.6
Sód [mg]	10%	1500	302.92	399.32	1666.6	51.3	2420.14	161
Potas [mg]	10%	3500	180.98	1807.49	71.57	164.7	2224.75	64
Wapń [mg]	10%	875	5.44	127.71	18.76	139.05	290.96	34
Fosfor [mg]	10%	580	12.15	251.86	19.45	99.9	383.36	65
Magnez [mg]	10%	303.75	4.05	105.15	33.11	13.5	155.82	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.4	4.64	0.5	0.13	5.69	88
Witamina A [μg]	25%	282.5	10.35	91	77.69	0	179.05	64
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.24	0.67	0.04	0.96	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.51	2.74	0	0.03	3.28	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.32	0	0.03	0.4	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.33	0.01	0.16	0.55	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.21	4.48	0.13	0.11	4.95	86
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.2	54.6	1.44	0	62.25	184
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.84	1.1	4.62	0.14	6.05	179

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	502.2	903.8	334.3	68	1808.5	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2113.5	3797.8	1411.5	285.7	7608.7	91
Białko [g]	10%	42.46	24.7	35.7	7.4	4.5	72.5	171
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.2	28.6	6.1	2.7	52.7	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.6	5	1	1.6	13.2	620
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11	0	0.8	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.5	0	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.6	0	10.8	83.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	68.69	133.22	64.06	6.34	272.32	99
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.56	26.83	8.64	5.53	51.58	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.16	15.07	3.66	0	22.9	204
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.11
Sód [mg]	10%	1500	1958.91	280.76	405.37	51.3	2696.36	180
Potas [mg]	10%	3500	203.43	1765.31	61.05	164.7	2194.5	63
Wapń [mg]	10%	875	14.21	103.74	16.68	139.05	273.69	32
Fosfor [mg]	10%	580	15.14	532.06	9.49	99.9	656.6	114
Magnez [mg]	10%	303.75	8.63	129.15	6.23	13.5	157.51	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	6.4	0.53	0.13	7.72	118
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	39.83	72.37	0	193.51	69
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.62	0.67	0.04	2.01	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.44	0.15	0.03	5.3	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.43	0.01	0.03	0.53	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.44	0.03	0.16	0.67	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	12.12	0.09	0.11	13.01	227
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	23.9	2.92	0	35.1	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.44	0.77	1.12	0.14	6.74	200

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	471.2	813	518.9	68	1871.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1982	3421.5	2178.2	285.7	7867.6	94
Białko [g]	10%	42.46	14.5	36.3	18.3	4.5	73.8	174
Tłuszcz [g]	10%	76.97	14.7	22.8	20.5	2.7	60.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4	5.5	5.9	1.6	17	798
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.1	0	0.8	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.6	0	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.5	0	10.8	127.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	72.1	120.74	66.82	6.34	266.01	96
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.97	25.89	8.64	5.53	51.05	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	10.48	3.39	0	18.02	160
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.95
Sód [mg]	10%	1500	1986.49	610.51	1665.73	51.3	4314.05	287
Potas [mg]	10%	3500	203.79	1165.35	72.03	164.7	1605.87	46
Wapń [mg]	10%	875	12.36	114.24	18.84	139.05	284.5	32
Fosfor [mg]	10%	580	15.16	498.46	19.48	99.9	633.01	109
Magnez [mg]	10%	303.75	7.94	89.86	33.14	13.5	144.44	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.91	0.5	0.13	5.13	79
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	24.86	77.69	0	183.86	66
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.34	0.67	0.04	2.74	27
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	3.1	0	0.03	3.81	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.3	0	0.03	0.38	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.45	0.01	0.16	0.66	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.23	0.13	0.11	8.17	142
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	14.92	1.44	0	24.64	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.51	1.69	4.62	0.14	10.78	319

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	625.8	797.8	334.3	68	1826.1	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2638.3	3353	1411.5	285.7	7688.7	92
Białko [g]	10%	42.46	27	26.6	7.4	4.5	65.7	156
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.4	25.8	6.1	2.7	50.1	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.5	2.5	1	1.6	11.7	548
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.7	0	0.8	5.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	2.8	0	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	0	10.8	37.8	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	96.81	120.47	64.06	6.34	287.69	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	40.38	34.08	8.64	5.53	88.64	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.18	11.44	3.66	0	19.29	172
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.46
Sód [mg]	10%	1500	543.46	394.92	405.37	51.3	1395.06	92
Potas [mg]	10%	3500	225.89	1739.74	61.05	164.7	2191.38	63
Wapń [mg]	10%	875	11.24	102.03	16.68	139.05	269.01	31
Fosfor [mg]	10%	580	19.44	263.11	9.49	99.9	391.94	67
Magnez [mg]	10%	303.75	7.56	96.96	6.23	13.5	124.25	40
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.46	4.58	0.53	0.13	5.72	87
Witamina A [µg]	25%	282.5	84.72	44.08	72.37	0	201.17	72
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.12	0.67	0.04	1.51	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.7	2.33	0.15	0.03	3.21	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.28	0.01	0.03	0.38	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.26	0.03	0.16	0.5	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.72	4.36	0.09	0.11	5.3	93
Witamina C [mg]	55%	33.75	10.33	26.44	2.92	0	39.7	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.5	1.09	1.12	0.14	3.48	103

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	808	996.4	492.3	68	2364.9	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3398.7	4220.7	2071.7	285.7	9977	119
Białko [g]	10%	42.46	29.6	34.6	24.6	4.5	93.5	221
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.4	6	15.1	2.7	50.3	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.6	2	5.6	1.6	18.8	881
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2	0.4	0	0.8	3.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	0.5	0	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.4	3.9	0	10.8	40.1	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	115.47	207.53	66.01	6.34	395.37	144
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.98	42.43	8.82	5.53	80.78	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.15	13.33	3.39	0	21.88	195
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.52
Sód [mg]	10%	1500	1245.61	243.01	2457.73	51.3	3997.66	266
Potas [mg]	10%	3500	700.34	1052.58	72.03	164.7	1989.65	57
Wapń [mg]	10%	875	400.65	160.43	18.84	139.05	718.99	82
Fosfor [mg]	10%	580	327.7	199.24	19.48	99.9	646.33	111
Magnez [mg]	10%	303.75	53.65	67.72	33.14	13.5	168.02	55
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.28	2.43	0.5	0.13	4.36	67
Witamina A [µg]	25%	282.5	83.94	91.39	77.69	0	253.04	90
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.01	0.67	0.04	1.46	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.88	0.38	0	0.03	1.3	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.18	0.19	0	0.03	0.42	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.54	0.29	0.01	0.16	1.02	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.27	2.62	0.13	0.11	4.14	72
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.86	54.83	1.44	0	66.14	195
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.46	0.67	6.82	0.14	9.99	296

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	649.9	778.3	341	68	1837.3	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2731	3256.3	1439.7	285.7	7712.9	92
Białko [g]	10%	42.46	30.7	24.1	7.5	4.5	67	158
Tłuszcz [g]	10%	76.97	23.2	36.8	6.2	2.7	68.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.2	7.1	1	1.6	19	892
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	16.4	0	0.8	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.7	0	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	10.8	87.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	81.69	93.03	65.71	6.34	246.79	90
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.04	20.49	10.21	5.53	58.28	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.36	10.98	3.9	0	19.25	172
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.51
Sód [mg]	10%	1500	977.08	699.59	409.33	51.3	2137.31	142
Potas [mg]	10%	3500	60.38	1923.24	203.79	164.7	2352.12	68
Wapń [mg]	10%	875	10.84	96.73	12.36	139.05	258.99	29
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	368.98	15.16	99.9	493.5	86
Magnez [mg]	10%	303.75	4.05	129.7	7.94	13.5	155.19	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.31	4.08	0.58	0.13	5.12	79
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	46.37	81.3	0	200.04	71
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.59	0.67	0.04	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	4.22	0.68	0.03	5.08	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.68	0.04	0.03	0.77	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.43	0.02	0.16	0.67	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	6.84	0.68	0.11	7.74	135
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	25.48	8.27	0	36.68	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.71	1.94	1.13	0.14	5.34	158

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	751.3	1109.7	335.3	68	2264.5	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3164.5	4675.1	1415.9	285.7	9541.4	114
Białko [g]	10%	42.46	36.7	42.7	7.5	4.5	91.6	217
Tłuszcz [g]	10%	76.97	20.9	29	6.1	2.7	58.8	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	9.4	1	1.6	19.8	928
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.2	8.6	0	0.8	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.7	3.9	0	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.9	106.5	0	10.8	143.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	106.41	174.3	64.12	6.34	351.19	128
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.22	60.06	8.19	5.53	97.01	177
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.01	9.84	3.39	0	18.26	163
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.03
Sód [mg]	10%	1500	1792.24	324.77	909.73	51.3	3078.04	205
Potas [mg]	10%	3500	596.63	1420.93	72.03	164.7	2254.3	65
Wapń [mg]	10%	875	409	283.27	18.84	139.05	850.17	97
Fosfor [mg]	10%	580	374.5	576.63	19.48	99.9	1070.53	184
Magnez [mg]	10%	303.75	81.08	153.11	33.14	13.5	280.83	92
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.58	6.83	0.5	0.13	10.06	155
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.07	20.06	77.69	0	172.83	62
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.49	0.67	0.04	1.94	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	2.33	0	0.03	2.72	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.35	0.57	0	0.03	0.97	194
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.68	0.95	0.01	0.16	1.82	363
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.18	3.38	0.13	0.11	4.81	84
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	12.03	1.44	0	18.02	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.97	0.9	2.52	0.14	7.69	228

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	606.8	894.9	556.7	68	2126.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2560.4	3762.1	2335.4	285.7	8943.9	107
Białko [g]	10%	42.46	29.8	27.8	17.4	4.5	79.8	188
Tłuszcz [g]	10%	76.97	13.5	29.6	23	2.7	69	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.9	6.3	6.9	1.6	21.8	1020
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	11.5	0	0.8	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.5	0	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	38.1	0	10.8	48.9	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	93.1	133.35	71.71	6.34	304.51	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	52.47	16.19	8.78	5.53	82.97	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.56	8.54	3.91	0	16.02	143
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.33
Sód [mg]	10%	1500	312.19	516.17	1298.53	51.3	2178.2	145
Potas [mg]	10%	3500	384.11	900.49	61.05	164.7	1510.35	44
Wapń [mg]	10%	875	11.96	64.92	16.68	139.05	232.63	26
Fosfor [mg]	10%	580	27.27	262.92	9.49	99.9	399.59	69
Magnez [mg]	10%	303.75	9.81	70.69	6.23	13.5	100.23	32
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.76	2.97	0.53	0.13	4.41	68
Witamina A [µg]	25%	282.5	24.15	104.61	72.37	0	201.14	72
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.49	0.67	0.04	1.2	12
witamina E [mg]	30%	4.5	1.19	3.19	0.15	0.03	4.57	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.21	0.01	0.03	0.34	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.06	0.2	0.03	0.16	0.47	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.89	2.94	0.09	0.11	4.05	71
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.49	13.62	2.92	0	31.03	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.86	1.43	3.6	0.14	5.44	161

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	496.3	1000.9	572.8	68	2138.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2092.3	4194.6	2403.2	285.7	8976	108
Białko [g]	10%	42.46	16.6	29.2	14.3	4.5	64.8	153
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.7	42.2	23.7	2.7	80.4	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.1	8.8	6.6	1.6	21.3	999
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	17.4	0	0.8	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.1	0	0	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81	0	10.8	91.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.5	132.67	77.17	6.34	299.7	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	20.98	24.66	8.78	5.53	59.96	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.84	13.38	3.64	0	21.86	194
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	33.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.41
Sód [mg]	10%	1500	547	750.7	2198.89	51.3	3547.9	236
Potas [mg]	10%	3500	203.12	1739.15	72.03	164.7	2179.01	63
Wapń [mg]	10%	875	6.52	85.9	18.84	139.05	250.32	29
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	476.77	19.48	99.9	611.28	105
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	123	33.14	13.5	175.4	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	5.18	0.5	0.13	6.19	96
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	61.87	77.69	0	220.87	79
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.65	0.67	0.04	2.04	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	5.29	0	0.03	6	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.82	0	0.03	0.9	182
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.5	0.01	0.16	0.71	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	8.52	0.13	0.11	9.46	164
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	37.04	1.44	0	46.76	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.51	2.08	6.1	0.14	8.86	264

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2022.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8509.1	102
Białko [g]	10%	42.46	75.9	179
Tłuszcz [g]	10%	76.97	60.6	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	18.5	864
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	303.02	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	74.12	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	19.56	174
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	10%	1500	2953.48	196
Potas [mg]	10%	3500	2076.96	60
Wapń [mg]	10%	875	417.64	48
Fosfor [mg]	10%	580	608.56	105
Magnez [mg]	10%	303.75	161.64	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	5.95	92
Witamina A [µg]	25%	282.5	203.93	73
Witamina D [µg]	10%	10	1.76	17
witamina E [mg]	30%	4.5	3.79	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.56	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.82	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	6.68	116
Witamina C [mg]	55%	33.75	40.35	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.38	219