

Plan żywieniowy: Dieta bezmleczna dorośli 31.05-09.06.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-05-31
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 - Niedziela, 2026-05-31

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)] Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g Szynka z tłuszczkiem RW 80.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.] Rzodkiewka 50.00g Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Koperkowa niezabielana rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnio 31%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 4%, 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 czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 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% Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1% Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot z owoców mieszanych 300.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTX TRADYCYJNA 10%, Cukier 4% 	<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 chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% Salata 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g Jabłko 200.00g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-06-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Paluszki wieprzowe RW 140.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten.] 4. Pomidor 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), cykorja] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Makaronowa diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 6%, 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Leczo 2016 250.00g składniki: Cukinia 30%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 20%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0% 3. Banan 200.00g 4. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza jęczmienna perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 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 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kielbasa krakowska RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Ogórek 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g 2. Jabłko 150.00g

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-06-02

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.] 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 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.] Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 40.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.] 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)] Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Brokułowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 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%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz zieleny 0% Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Ogórek 100.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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)] 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.] Rzodkiewka 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"> Sucharki pszenne RW 40.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] Banan 150.00g

Dzień: 4 - Środa, 2026-06-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa mielonka RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, białko sojowe, glukoza, barwnik E120, substancja zagęszczająca E407, E425, E415, stabilizator: E451i, 452i,E262, E33, przeciwutleniacz: E316,wzmacniacz smaku: E635, E621, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, regulator kwasowości E575, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten. Ostronka niejadalna]</p> <p>4. Sałata 20.00g</p> <p>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Jarzynowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 36%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kalafior mrożony 5%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.]</p> <p>3. Ryż gotowany RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 33%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>4. Surówka z papryki 2016 KOPIA 150.00g składniki: Papryka czerwona 41%, Ogórek 20%, Pomidor 20%, Cebula 8%, Olej słonecznikowy 7%, Cukier 2%, Pietruszka liście 2%</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. Salceson włoski RW 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych(35%), woda skórki wieprzowe(19,5%), serca wieprzowe(18,2%), żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Ogórek 80.00g</p>	<p>1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g</p> <p>2. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 40.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.]</p>

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-06-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kiełbasa rolada schabowa RW 120.00g [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.]</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p>	<p>1. Zupa Krem zielonego groszku niezabielany RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 34%, Groszek konserwowy zielony RW 13% [składniki: groszek zielony (60%), woda, cukier, sól], Marchew 8%, Kości wieprzowe S 4%, 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 ziołowy 0%</p> <p>2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 80%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sos pomidorowy RW 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 22% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%</p> <p>5. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 100.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10%</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. Kiełbasa 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.]</p> <p>4. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p>	<p>1. Paluszki z solą BALVITEN 40.00g</p> <p>2. Jabłko 150.00g</p>

Dzień: 6 - Piątek, 2026-06-05

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% Cebularz Mister RW 105.00g [składniki: mąka pszenna, cebula, woda, drożdże, cukier, sól, mak, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy] Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Polędwica drobiowa RW 50.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko 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.] Salata 30.00g Bułka pszenna wrocławska RW 80.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Brokułowa niezabielana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 33%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 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%, Ziele angielskie CAŁE 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.] Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Surówka z kapusty białej z vinegrett rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, Jabłko 14%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, musztarda 2%, kwas cytrynowy rw 0% Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<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)] Pasztetowa firmowa RW 100.00g [składniki: Wieprzowe (tłuszcz, skórki), wątroba wieprzowa(11%), woda, kasza manna (pszenica), przyprawy i ekstrakty przypraw, maltodekstryna, dekstroza, sól, emulgator E472, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu.] 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"> Sucharki pszenne RW 40.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)] Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-06-06

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 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)] Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g Szynka chłopska RW 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu.] Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Barszcz ukraiński bez laktozy RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 26%, Burak 21%, Woda wodociągowa 16%, Marchew 8%, Fasola biała nasiona suche 8%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Ocet spirytusowy 10% RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, czosnek granulowany 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% makaron gotowany rw 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Woda wodociągowa 40% Kurczak ze szpiankiem RW 450.00g składniki: Szpinak mrożony 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, czosnek granulowany 0%, Przyprawa do kurczaka RW 0% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza] 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 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)] Półdewica 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.] Salata lodowa rw 20.00g Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g Jabłko 150.00g

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-06-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Kiełbasa szynkowa RW 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, blonnik 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.] 4. Papryka czerwona 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 6. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. fasolka gotowana z bułką tart. i margaryną roślinną rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 85%, Bułka tarta RW 10% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.], Margaryna zwyczajna RW 5% [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)] 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 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.] 2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 3. Łopatką pieczoną RW 100.00g [składniki: Łopatką wieprzową b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, blonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.] 4. Pomidor 80.00g 5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paluszki z solą BALVITEN 40.00g 2. Jabłko 150.00g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-06-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa 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>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja]</p>	<p>1. 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 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], Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. Kasza gryczana z sosem pieczarkowym RW 350.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 49%, Kasza gryczana 33%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Margaryna miękka 70% tłuszczu 2%</p> <p>3. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3%</p> <p>4. Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 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. Paluszki wieprzowe RW 140.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca, gluten.]</p> <p>4. Ogórek 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Sucharki pszenne RW 40.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory: lecytyny (zawierają pszenice)]</p> <p>2. Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g</p>

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-06-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<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. Szyzka z indyka RW 80.00g [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.]</p> <p>4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony RW 30.00g [składniki: czarna porzeczka (25%), cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: sorbinian potasu, benzoesan sodu.]</p> <p>5. Pomidor 80.00g</p> <p>6. Mandarynki 80.00g</p> <p>7. 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 Kapuśniak z kiszonej kapusty RW 400.00g składniki: Kapusta kwaszona 38%, Ziemniaki średnio 26%, Woda wodociągowa 12%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Słonina 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. klops wieprzowy pieczony RW 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 150.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10%</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. 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. Sałata 30.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Wafle ryżowe naturalne SONKO 40.00g</p> <p>2. Miód nektarowy wielokwiatowy RW 40.00g</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-05-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	457.6	630.5	353.6	220.6	1662.4	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1934.2	2643.1	1493	933.4	7003.7	84
Białko [g]	10%	42.46	8.5	29.9	7.7	3.6	49.9	117
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.5	25.5	6.3	1.5	40.1	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	3.7	1	0.2	6.1	285
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.5	0	0	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	4.8	0	0.1	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	89.6	0	0	89.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	93.65	74.73	68.04	50.4	286.83	104
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.69	18.16	8.6	17.96	56.43	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.26	9.18	3.65	4.78	22.9	205
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	71.49
Sód [mg]	10%	1500	445.33	495.98	433.81	7.92	1383.05	93
Potas [mg]	10%	3500	322.41	2049.78	36.93	241.2	2650.32	76
Wapń [mg]	10%	875	26.76	151.19	12.36	7.2	197.53	22
Fosfor [mg]	10%	580	28.03	433.84	5.71	16.2	483.79	84
Magnez [mg]	10%	303.75	12.44	160.57	4.61	5.4	183.02	61
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.18	6.04	0.41	0.54	8.18	125
Witamina A [μg]	25%	282.5	89.34	84.52	70.42	13.8	258.08	92
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.53	0.67	0	1.88	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.01	0.09	0.68	5.47	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.44	0.01	0.05	0.56	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.58	0.02	0.04	0.69	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.84	7.7	0.05	0.28	8.89	155
Witamina C [mg]	55%	33.75	13.1	50.71	1.75	8.27	73.85	219
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.23	1.37	1.2	0.02	3.45	103

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-06-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	593.4	879	522.5	198.3	2193.4	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2492.1	3702.7	2195	839.2	9229.1	110
Białko [g]	10%	42.46	27	24.9	18.2	3.4	73.7	174
Tłuszcz [g]	10%	76.97	22.3	20.6	19.1	1.3	63.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	11.1	4.2	5.3	0.2	20.9	979
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.8	1.9	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.9	0.3	0.1	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	26.7	162	0	188.7	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	73.18	155.8	71.19	44.95	345.13	126
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.51	49.54	9.41	13.59	81.07	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.34	14.97	3.64	3.88	26.84	239
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.55
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.8
Sód [mg]	10%	1500	1497.76	236.62	928.9	7.02	2670.31	178
Potas [mg]	10%	3500	203.33	2386.35	150.6	180.9	2921.19	83
Wapń [mg]	10%	875	12.28	110.81	37.83	5.4	166.33	19
Fosfor [mg]	10%	580	15.13	423.75	108.4	12.15	559.45	97
Magnez [mg]	10%	303.75	7.91	182.11	13.34	4.05	207.42	68
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	4.89	1.35	0.4	7.23	111
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	872.48	174.3	10.35	1138.43	404
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.31	1.44	0	2.42	24
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.64	0.34	0.51	4.18	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.72	0.04	0.04	0.85	170
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.53	0.25	0.03	0.85	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	8.83	0.15	0.21	9.88	173
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	43.66	2.88	6.2	61.03	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.16	0.65	2.58	0.01	6.67	199

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-06-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	418.5	561	357.5	268.5	1605.6	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1767.5	2361.5	1509.1	1137.6	6775.9	81
Białko [g]	10%	42.46	8.5	30.1	7.8	5.6	52.2	123
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.8	14.6	6.4	1.7	29.6	38
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.1	3.2	1	0.3	5.7	267
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.4	0	0	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	0.9	0	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.53	81.75	69.23	59.08	293.61	108
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.16	14.04	9.14	30.96	77.31	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.72	9.04	4.4	3.19	22.36	198
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	15.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	73.19
Sód [mg]	10%	1500	449.29	642.38	437.68	145.35	1674.72	112
Potas [mg]	10%	3500	227.19	2322.51	106.95	533.25	3189.9	90
Wapń [mg]	10%	875	20.28	89.16	18.93	8.1	136.48	15
Fosfor [mg]	10%	580	29.56	459.14	8.59	27	524.29	90
Magnez [mg]	10%	303.75	12.62	135.13	5.33	44.55	197.63	65
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.79	3.84	0.58	0.54	5.76	88
Witamina A [µg]	25%	282.5	162.69	81.35	75.22	10.12	329.39	118
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0	1.87	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.72	1.02	0	0.28	3.03	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	1.12	0.01	0.04	1.21	244
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.42	0	0.12	0.64	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.13	11.68	0.11	0.63	13.56	236
Witamina C [mg]	55%	33.75	57.11	48.81	4.63	6.07	116.63	346
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.24	1.78	1.21	0.4	4.18	124

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-06-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	597.6	876.3	359.5	177.5	2011.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2505.3	3673.8	1518.1	752.4	8449.8	101
Białko [g]	10%	42.46	21.6	24.1	7.9	3.1	56.9	134
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.2	36.7	6.4	0.9	70.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.1	8	1	0.2	17.4	816
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	15.7	0	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.4	0	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	0	0	76.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.53	117.19	69.34	40.14	297.22	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	6.78	6.81	9.41	12.02	35.03	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.73	9.7	3.64	2.19	19.27	171
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.56
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	65.08
Sód [mg]	10%	1500	2335.12	308.53	433.45	18.72	3095.83	207
Potas [mg]	10%	3500	24.41	1395.45	90.75	42.84	1553.45	45
Wapń [mg]	10%	875	10.12	80.69	16.68	5.04	112.53	13
Fosfor [mg]	10%	580	3.79	396.64	16.6	7.2	424.24	73
Magnez [mg]	10%	303.75	3.77	88.36	7.94	2.52	102.59	34
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.34	3.93	0.36	0.14	4.79	74
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.44	318.14	72.3	8.79	468.68	167
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.92	0.67	0	2.27	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	7.59	0.08	0.09	7.84	174
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	0.6	0.01	0	0.63	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.45	0.02	0	0.49	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	6.15	0.13	0.04	6.36	111
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	62.47	2.88	5.27	71.8	213
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.48	0.85	1.2	0.05	7.73	229

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-06-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	547.8	953.4	533.7	214.5	2249.5	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2304.3	3987.8	2246.1	906.6	9445	114
Białko [g]	10%	42.46	29.5	26.3	26.3	0.9	83.1	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	17.3	47.5	15.7	2.9	83.5	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.1	9.5	4.4	0	19.2	898
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	22.3	0	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.6	0.2	0.1	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	73.3	0	0	73.3	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.69	110.23	73.9	47.4	302.24	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	8.06	25.31	12.27	13.09	58.74	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.6	10.15	4.72	2.7	22.17	197
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.09
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.39
Sód [mg]	10%	1500	2296.15	467.21	1982.89	2.7	4748.95	316
Potas [mg]	10%	3500	106.49	1853.62	184.35	180.9	2325.37	66
Wapń [mg]	10%	875	18.85	66.62	15.24	5.4	106.11	13
Fosfor [mg]	10%	580	8.56	334.09	22.36	12.15	377.18	65
Magnez [mg]	10%	303.75	5.3	107.14	10.1	4.05	126.6	41
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.94	0.65	0.4	5.58	86
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.22	184.26	153.89	10.35	423.74	150
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.53	0.67	0	1.88	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0	5.37	1.62	0.51	7.51	166
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.64	0.02	0.04	0.72	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	0.43	0.08	0.03	0.55	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	6.63	1.09	0.21	8.05	140
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	30.15	51.84	6.2	92.84	275
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.37	1.29	5.5	0	11.87	352

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	474.6	628.5	650.7	252.1	2006	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2006.2	2639.2	2723.1	1069.4	8438	102
Białko [g]	10%	42.46	17.1	24.3	20.7	4.4	66.6	156
Tłuszcz [g]	10%	76.97	7.8	21.1	32.5	1.3	62.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.7	1.4	10.2	0.1	13.6	637
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	8.3	0	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.4	4.7	0	0	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	27	0	0	189	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	85.14	91.02	70.6	55.98	302.75	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	10.88	18.98	8.33	5.76	43.95	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	2.32	11.6	3.64	0.9	18.46	164
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.73
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.85
Sód [mg]	10%	1500	620.38	355.55	961.57	146.52	2084.04	139
Potas [mg]	10%	3500	96.78	2009.37	72.03	16.56	2194.75	62
Wapń [mg]	10%	875	33.51	136.35	18.84	1.8	190.51	22
Fosfor [mg]	10%	580	97.51	298.95	19.48	5.76	421.71	73
Magnez [mg]	10%	303.75	10.01	116.87	33.14	1.8	161.82	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.4	3.34	0.5	0.32	5.58	87
Witamina A [µg]	25%	282.5	104.92	108.84	77.69	0.41	291.89	104
Witamina D [µg]	10%	10	0.76	0.12	0.67	0	1.56	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	4.94	0	0	5.29	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.03	0.38	0	0	0.42	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.25	0.33	0.01	0.01	0.61	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.08	5.35	0.13	0.06	5.64	97
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.75	65.3	1.44	0.25	68.75	204
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.72	0.98	2.67	0.4	5.21	154

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-06-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	480.2	1250.6	352.1	198.3	2281.3	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2029.8	5290	1486.9	839.2	9646	115
Białko [g]	10%	42.46	7.4	77.1	7.6	3.4	95.8	226
Tłuszcz [g]	10%	76.97	6.6	12.3	6.3	1.3	26.6	35
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1	1.3	1	0.2	3.6	169
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	1	0	0	1.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.3	0	0.1	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	105.4	0	0	105.4	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	100.55	217.45	67.78	44.95	430.75	158
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	21.83	27.89	8.51	13.59	71.84	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.73	19.4	3.53	3.88	32.56	289
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	10.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	77.38
Sód [mg]	10%	1500	408.16	434.85	433.45	7.02	1283.49	85
Potas [mg]	10%	3500	194.07	2626.14	24.87	180.9	3025.98	87
Wapń [mg]	10%	875	12.63	321.58	10.2	5.4	349.82	40
Fosfor [mg]	10%	580	16.51	888.57	3.82	12.15	921.06	159
Magnez [mg]	10%	303.75	7.58	283.74	3.8	4.05	299.17	97
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.86	12.28	0.34	0.4	13.91	213
Witamina A [μg]	25%	282.5	78.16	103.27	69.44	10.35	261.24	94
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	0.67	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.51	4.35	0.06	0.51	5.44	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.86	0	0.04	0.95	189
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.86	0.01	0.03	0.95	191
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.27	26.62	0.03	0.21	27.14	473
Witamina C [mg]	55%	33.75	6.39	61.96	1.17	6.2	75.74	224
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.13	1.2	1.2	0.01	3.2	95

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-06-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	542.8	698.5	471.2	214.5	1927.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2280.2	2942.3	1982	906.6	8111.3	97
Białko [g]	10%	42.46	17	37.8	14.5	0.9	70.4	165
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.7	17.2	14.7	2.9	54.6	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.2	4.7	4	0	14	656
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.9	5.7	0	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	3.6	0	0.1	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162	116.5	0	0	278.5	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	76.55	103.13	72.1	47.4	299.19	109
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	11.86	17.2	10.97	13.09	53.14	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.72	10.2	4.14	2.7	21.76	194
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.03
Sód [mg]	10%	1500	1128.34	577.03	1986.49	2.7	3694.57	245
Potas [mg]	10%	3500	244.2	1944.21	203.79	180.9	2573.1	74
Wapń [mg]	10%	875	36.39	136.24	12.36	5.4	190.4	22
Fosfor [mg]	10%	580	114.16	532.91	15.16	12.15	674.39	117
Magnez [mg]	10%	303.75	15.5	133.76	7.94	4.05	161.25	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.64	4.84	0.58	0.4	7.47	115
Witamina A [µg]	25%	282.5	255.89	84.22	81.3	10.35	431.77	154
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	1.41	0.67	0	3.52	35
witamina E [mg]	30%	4.5	1.87	1.3	0.68	0.51	4.38	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.05	0.45	0.04	0.04	0.58	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.31	0.55	0.02	0.03	0.92	186
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.11	9.49	0.68	0.21	11.51	200
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	30.28	8.27	6.2	96.61	287
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.13	1.6	5.51	0	9.23	274

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-06-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	514.3	930.3	593.1	192.1	2230	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2159.1	3895.9	2491.1	814.3	9360.6	113
Białko [g]	10%	42.46	15.4	24.7	26.8	4.4	71.5	167
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.7	40.1	22.2	1.4	83.5	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.7	6.2	11.1	0.1	23.3	1091
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	14.8	0	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	8.8	0	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	11.5	0	0	11.5	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.94	125.31	73.12	40.96	310.35	114
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	7.3	14.36	9.41	18.36	49.44	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.6	15.5	3.64	1.18	24.93	222
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.01
Sód [mg]	10%	1500	1129.75	477.1	1491.85	144.36	3243.07	216
Potas [mg]	10%	3500	106.49	1938.52	90.75	22.68	2158.44	62
Wapń [mg]	10%	875	18.85	150.18	16.68	4.68	190.4	22
Fosfor [mg]	10%	580	8.56	862.43	16.6	4.32	891.92	154
Magnez [mg]	10%	303.75	5.3	316.78	7.94	1.8	331.83	110
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	7.81	0.36	0.1	8.86	137
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.22	40.03	72.3	3.42	190.97	68
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	3.42	0.67	0	4.77	48
witamina E [mg]	30%	4.5	0	5.3	0.08	0.01	5.41	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.69	0.01	0	0.72	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0	1.16	0.02	0.01	1.2	241
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.11	11.28	0.13	0.04	11.56	201
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.63	21.68	2.88	2.05	31.24	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.13	1.32	4.14	0.4	8.1	241

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-06-09

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	565.1	770.8	568.9	246.2	2151.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2374	3218	2386.6	1045	9023.7	109
Białko [g]	10%	42.46	15.7	22.3	14	3	55.1	130
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.7	41.9	23.7	0.8	86.3	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.8	8.6	6.6	0.1	21.3	997
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	20.9	0	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	4.7	0	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	70.1	0	0	70.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	84.12	81.57	76.59	57.24	299.52	110
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	23.64	11.8	9.05	1.22	45.72	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.22	11.31	3.65	1.18	22.38	200
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	9.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.32
Sód [mg]	10%	1500	1112.92	702.49	1693.81	6.84	3516.06	234
Potas [mg]	10%	3500	371.54	1988.94	36.93	16.56	2413.97	69
Wapń [mg]	10%	875	37.66	126.47	12.36	1.8	178.29	19
Fosfor [mg]	10%	580	33.49	347.3	5.71	5.76	392.27	68
Magnez [mg]	10%	303.75	22.04	113.04	4.61	1.8	141.5	47
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.9	4.49	0.41	0.32	6.13	94
Witamina A [µg]	25%	282.5	106.37	232.34	70.42	0.41	409.55	145
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.53	0.67	0	1.88	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.86	3.3	0.09	0	4.26	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.11	0.65	0.01	0	0.78	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.04	0.52	0.02	0.01	0.6	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.84	6.3	0.05	0.06	7.27	127
Witamina C [mg]	55%	33.75	23.32	39.32	1.75	0.25	64.65	192
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.09	1.95	4.7	0.01	8.79	260

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2031.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8548.3	103
Białko [g]	10%	42.46	67.5	159
Tłuszcz [g]	10%	76.97	60.1	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	14.5	680
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	114.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	316.76	116
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	57.27	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	23.36	208
% energii z białka	10%	15	-	12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	66
Sód [mg]	10%	1500	2739.41	183
Potas [mg]	10%	3500	2500.65	71
Wapń [mg]	10%	875	181.84	21
Fosfor [mg]	10%	580	567.03	98
Magnez [mg]	10%	303.75	191.28	63
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.35	113
Witamina A [µg]	25%	282.5	420.37	150
Witamina D [µg]	10%	10	2.34	24
witamina E [mg]	30%	4.5	5.28	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.74	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.75	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	10.99	191
Witamina C [mg]	55%	33.75	75.31	223
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.84	203