

## Plan żywieniowy: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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: <b>ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) <b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) <b>8.</b> Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Niedziela, 2026-05-31			
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 6%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%</li> <li>Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona <b>SŁODKA</b> 0%, Pieprz czarny <b>MIELONY</b> 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Szpinak duszony z tłuszczem rw 150.00g składniki: Szpinak mrożony 93%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Czosnek 1%</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Szynka chłopska RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(91%), przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. ]</li> <li>Salata 50.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-06-01**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki owsiane na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki <b>owsiane</b> 13%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Paluszki wieprzowe RW 160.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, <b>białko sojowe</b>, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten.</b>]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> <li>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorja]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Makaronowa diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 6%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>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%</li> <li>3. Kasza jęczmienna gotowana RW 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>4. Banan 200.00g</li> <li>5. Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. 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 <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>4. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 55.00g</li> <li>5. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>6. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Wtorek, 2026-06-02**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g</li> <li><b>Twaróg wiejski półtłusty Piątnica</b> 100.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Owocowa z owoców mrożonych zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Mieszanka owocowa mrożona 38%, Cukier 5%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Kisiel truskawkowy GELLWE 1%, Mąka Ziemniaczana RW 1%, Cynamon mielony 0%</li> <li>sos potrawkowy rw 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Marchew 17%, <b>Seler</b> korzeniowy 7%, Por 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 7%, Sól biała 1%</li> <li>Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, <b>gorczyca</b>, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Surówka z selera i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: <b>Seler</b> korzeniowy 61%, Jabłko 20%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 3%</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 60.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 150.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>Salata 50.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Środa, 2026-06-03**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Makaron gotowany na mleku 2% rw 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kielbasa mielonka RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (66,2%),woda, skórki wieprzowe (13,3%), skrobia ziemniaczana, sól, błonnik sojowy, <b>białko sojowe</b>, 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: <b>gorczyca, gluten</b>. Ostronka niejadalna]</p> <p>5. Sałata 50.00g</p> <p>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</p>	<p>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%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziółowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Ryż z jabłkami i jogurtem RW 450.00g składniki: Jabłko 45%, Ryż biały 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 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%</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 <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. <b>Salceson drobiowy rw</b> 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 <b>sojowego</b>, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 5 - Czwartek, 2026-06-04**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa biała z mlekiem słodzona RW 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 97%, <b>kawa inka</b> 2%, Cukier 2%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Twaróg z jogurtem RW 125.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%</li> <li>2. Klopsiki wieprzowe pieczone RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 80%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>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 <b>pszenna</b>) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%</li> <li>5. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 80.00g składniki: Sałata 90%, <b>sos vinegrette klasyczny 2016</b> 10%</li> <li>6. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Szynka z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>sojowy</b> (zawiera <b>gluten</b>), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczycy.</b>]</li> <li>4. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Piątek, 2026-06-05**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</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. <b>drożdżówka z owocami</b> 100.00g</p> <p>5. Polędwica drobiowa RW 50.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>6. Sałata 50.00g</p>	<p>1. Zupa Brokułowa zabielenia RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. kotlet z ryby duszony rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony (<b>ryba</b>) 67%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: <b>pirosiarczyn sodu.</b>]</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 120.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Paszтет wiejski RW 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe(48%), woda, wątroba wieprzowa(14%), bułka tarta(pszenna), skórki wieprzowe, sól, przyprawy, cukier gronowy, wzmacniacz smaku E621, aromat białka zwierzęcego, substancja zagęszczająca E412, białko sojowe, substancja konserwująca E250.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>

**Dzień: 7 - Sobota, 2026-06-06**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 300.00g</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li><b>Twaróg wiejski półtłusty Piątnica</b> 100.00g</li> <li>Miód nektarowy wielokwiatowy RW 30.00g</li> <li>Jabłko 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kurczak ze szpiankiem RW 250.00g składniki: Szpinak mrożony 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, <b>czosnek granulowany</b> 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]</li> <li>makaron gotowany rw 250.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 60%, Woda wodociągowa 40%</li> <li>Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko <b>sojowe</b> , błonnik <b>sojowy</b>, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry&lt;0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</li> <li>Salata lodowa rw 30.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 8 - Niedziela, 2026-06-07**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</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 szynkowa RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b>błonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten.</b>]</p> <p>5. Sałata 50.00g</p>	<p>1. Zupa Rosół z makaronem rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 10%, Kurczak tuszka 10%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Cebula 2%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. fasolka gotowana z masłem i bułką tart. rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 85%, Bułka tarta RW 10% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%</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 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Twaróg z jogurtem RW 120.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piętnica</b> 83%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 17% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</p>



**Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-06-08**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki żytnie na mleku RW 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 88%, Płatki <b>żytnie</b> 12%</li> <li>2. Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>4. Kiełbasa krakowska RW 80.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka <b>sojowego</b>, aromat, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</li> <li>5. Sałata lodowa rw 50.00g</li> <li>6. Kawa inka z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Cukier 2%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykoria]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa Ogórkowa zabelana 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: <b>Mleko</b> pasteryzowana, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>2. Gulasz drobiowy diety RW 250.00g składniki: <b>kurczak w jarzynach gotowany</b> <b>iżż</b> 36%, Marchew 32%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>3. Kasza jęczmienna gotowana RW 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>4. Sałatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy ], Koper ogrodowy 3%</li> <li>5. Kompot z jabłek słodzony rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 78%, Jabłko 18%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>3. Paluszki wieprzowe RW 160.00g [składniki: mięso wieprzowe (65.1%), skórki wieprzowe (10.5%), woda, skrobia ziemniaczana, <b>białko sojowe</b>, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza, przeciwutleniacz E315, stabilizator E331, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości <b>gorczyca, gluten.</b>]</li> <li>4. Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 10 - Wtorek, 2026-06-09**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Kakao z cukrem rw 300.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 95%, Cukier 3%, kakao proszek rw 2% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu kakaowego 10-12%]</li> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 135.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li><b>Twaróg wiejski półtłusty Piątnica</b> 80.00g</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 40.00g</li> <li>Mandarynki 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 8%, Marchew 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z <b>selerem</b>, ], Sól biała 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać <b>jaja, nasiona sezamu i orzechy.</b>]</li> <li>Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Salata lodowa w sosie vinegrette 2016 80.00g składniki: Salata 76%, <b>musztarda</b> 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</li> <li>Kompot z owoców mrożonych z/c RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bułka pszenna wrocławska RW 125.00g [składniki: Składniki: mąka <b>pszenna</b> (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: <b>jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.</b>]</li> <li>Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</li> <li>Kiełbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, <b> błonnik sojowy</b>, przyprawy naturalne, sól, glukoza, <b>białko sojowe</b>, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: <b>gorczyca, gluten.</b>]</li> <li>Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 150.00g</li> </ol>

## 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	572.8	804	356.5	68	1801.4	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2417.8	3373.9	1505.2	285.7	7582.8	91
Białko [g]	10%	42.46	23.1	38	8	4.5	73.7	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	11.7	29.4	6.4	2.7	50.2	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	4.2	7.5	1	1.6	14.4	674
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	12.9	0	0.8	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.1	0	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	128.5	0	10.8	139.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	95.81	103.44	68.56	6.34	274.17	100
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	15.02	21.24	8.78	5.53	50.58	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.14	13.21	3.91	0	21.27	189
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.42
Sód [mg]	10%	1500	487.18	368.31	434.53	51.3	1341.33	89
Potas [mg]	10%	3500	216.21	2714.95	61.05	164.7	3156.91	91
Wapń [mg]	10%	875	13.71	203.25	16.68	139.05	372.7	43
Fosfor [mg]	10%	580	19.48	596.73	9.49	99.9	725.61	125
Magnez [mg]	10%	303.75	9.29	195.02	6.23	13.5	224.04	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.82	7.53	0.53	0.13	9.03	139
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.61	722.03	72.37	0	876.02	311
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.75	0.67	0.04	2.14	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	4.78	0.15	0.03	5.64	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.58	0.01	0.03	0.68	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.74	0.03	0.16	0.99	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.73	10.02	0.09	0.11	10.96	191
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.46	64.52	2.92	0	75.92	225
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.35	1.02	1.2	0.14	3.35	99

## 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	944.8	879	489.7	68	2381.7	120
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3969.3	3702.7	2056.9	285.7	10014.7	120
Białko [g]	10%	42.46	45.5	24.9	17.1	4.5	92.2	217
Tłuszcz [g]	10%	76.97	34	20.6	18.2	2.7	75.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	16.8	4.2	5.1	1.6	27.8	1301
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	3.2	6.8	1.6	0.8	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	1.6	2.9	0.3	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	24.9	26.7	139.5	10.8	202.1	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	117.77	155.8	65.94	6.34	345.87	126
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	24.09	49.54	8.19	5.53	87.37	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.41	14.97	3.39	0	25.78	229
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.39
Sód [mg]	10%	1500	1762.6	236.62	1397.67	51.3	3448.19	230
Potas [mg]	10%	3500	825.17	2386.35	124.99	164.7	3501.22	101
Wapń [mg]	10%	875	412.6	110.81	37.65	139.05	700.12	80
Fosfor [mg]	10%	580	491.29	423.75	100.16	99.9	1115.12	192
Magnez [mg]	10%	303.75	107.27	182.11	38.09	13.5	340.98	112
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.76	4.89	1.4	0.13	9.19	142
Witamina A [μg]	25%	282.5	83.9	872.48	77.69	0	1034.08	367
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.31	1.34	0.04	2.43	23
witamina E [mg]	30%	4.5	1.52	2.64	0.2	0.03	4.39	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.34	0.72	0.02	0.03	1.12	225
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.59	0.53	0.21	0.16	1.52	304
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.36	8.83	0.16	0.11	10.47	183
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.84	43.66	1.44	0	54.94	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.89	0.65	3.88	0.14	8.62	257

## 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	647.2	878.1	389.7	68	1983.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2729.1	3692	1645.6	285.7	8352.5	100
Białko [g]	10%	42.46	31.4	30.7	8.8	4.5	75.6	178
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.5	25.3	6.8	2.7	50.4	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.5	6.7	1	1.6	16	749
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	10.5	0	0.8	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	3.9	0	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.3	0	10.8	79.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	97.47	140.09	75.31	6.34	319.22	117
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	41.04	56.87	8.98	5.53	112.43	205
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.18	16.67	4.27	0	25.13	223
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	1500	551.86	1122.46	478.27	51.3	2203.91	147
Potas [mg]	10%	3500	225.89	1897	61.05	164.7	2348.64	67
Wapń [mg]	10%	875	11.24	129.42	16.68	139.05	296.4	34
Fosfor [mg]	10%	580	19.44	428.69	9.49	99.9	557.53	96
Magnez [mg]	10%	303.75	7.56	111.53	6.23	13.5	138.82	45
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.46	4.01	0.53	0.13	5.15	79
Witamina A [µg]	25%	282.5	84.72	63.17	72.37	0	220.26	78
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.54	0.67	0.04	1.93	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.7	3.23	0.15	0.03	4.11	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	1.06	0.01	0.03	1.16	233
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.41	0.03	0.16	0.66	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.72	9.98	0.09	0.11	10.91	191
Witamina C [mg]	55%	33.75	10.33	37.9	2.92	0	51.15	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.53	3.11	1.32	0.14	5.5	163

## 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	793.8	869.8	518.9	68	2250.7	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3338.5	3683.3	2178.2	285.7	9485.9	113
Białko [g]	10%	42.46	31.8	17.9	18.3	4.5	72.7	171
Tłuszcz [g]	10%	76.97	26.4	5.9	20.5	2.7	55.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.7	2.3	5.9	1.6	19.6	919
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	0.7	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	5.7	0	10.8	42.5	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	109.44	192.27	66.82	6.34	374.88	136
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	22.94	56.68	8.64	5.53	93.8	172
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.73	12.25	3.39	0	20.37	181
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.77
Sód [mg]	10%	1500	1819.96	208.81	1665.73	51.3	3745.8	249
Potas [mg]	10%	3500	571.07	1385.99	72.03	164.7	2193.79	63
Wapń [mg]	10%	875	412.6	198.97	18.84	139.05	769.47	88
Fosfor [mg]	10%	580	324.1	389.97	19.48	99.9	833.46	143
Magnez [mg]	10%	303.75	53	84.02	33.14	13.5	183.67	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.32	3.22	0.5	0.13	5.2	80
Witamina A [μg]	25%	282.5	75.07	82.37	77.69	0	235.15	84
Witamina D [μg]	10%	10	0.73	0.32	0.67	0.04	1.77	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.43	1.54	0	0.03	2	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.17	0.31	0	0.03	0.53	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.57	0.35	0.01	0.16	1.11	224
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.73	3.76	0.13	0.11	4.75	82
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.54	31.34	1.44	0	37.33	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.05	0.58	4.62	0.14	9.36	277

## 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	602.7	1003.8	335.3	68	2010	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2538.3	4197.1	1415.9	285.7	8437.2	101
Białko [g]	10%	42.46	31.6	29.1	7.5	4.5	72.9	173
Tłuszcz [g]	10%	76.97	16.8	51.4	6.1	2.7	77.1	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.5	11.3	1	1.6	21.4	1001
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	23.5	0	0.8	24.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.9	0	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	88.9	0	10.8	99.7	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	83.32	111.07	64.12	6.34	264.86	96
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	25.16	25.81	8.19	5.53	64.71	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	4.59	9.94	3.39	0	17.94	159
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.95
Sód [mg]	10%	1500	566.59	472.59	909.73	51.3	2000.22	134
Potas [mg]	10%	3500	203.12	1874.5	72.03	164.7	2314.36	67
Wapń [mg]	10%	875	6.52	63.74	18.84	139.05	228.16	26
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	357.05	19.48	99.9	491.55	85
Magnez [mg]	10%	303.75	5.76	108.29	33.14	13.5	160.69	53
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.36	4.01	0.5	0.13	5.01	78
Witamina A [µg]	25%	282.5	81.3	161.58	77.69	0	320.58	114
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.66	0.67	0.04	2.05	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	5.4	0	0.03	6.12	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.71	0	0.03	0.79	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.46	0.01	0.16	0.67	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	7.02	0.13	0.11	7.96	138
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	29.1	1.44	0	38.82	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.57	1.31	2.52	0.14	5	148

## 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	727.6	677.5	324.3	68	1797.5	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3071.8	2850	1369.1	285.7	7576.8	90
Białko [g]	10%	42.46	24.1	25.7	7.3	4.5	61.7	146
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.1	18.2	6	2.7	42.1	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.5	2.8	1	1.6	11	515
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.7	0	0.8	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	2.9	0	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27	0	10.8	37.8	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	125.66	109.28	61.87	6.34	303.17	111
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	33.52	29.4	8.12	5.53	76.59	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.91	13.44	3.27	0	20.63	184
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.04
Sód [mg]	10%	1500	688.3	862.65	895.15	51.3	2497.41	167
Potas [mg]	10%	3500	60.47	2109.61	72.03	164.7	2406.81	69
Wapń [mg]	10%	875	10.88	104.12	18.84	139.05	272.9	31
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	303.18	19.48	99.9	432.01	74
Magnez [mg]	10%	303.75	4.05	120.62	33.14	13.5	171.31	56
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.31	3.63	0.5	0.13	4.58	71
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	77.97	77.69	0	228.05	82
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.12	0.67	0.04	1.51	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	3.02	0	0.03	3.2	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.38	0	0.03	0.44	90
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	0.09	5.56	0.13	0.11	5.9	103
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	46.78	1.44	0	51.15	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.91	2.39	2.48	0.14	6.24	185



## 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	718.4	869.5	331.4	68	1987.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3030.2	3677	1399.3	285.7	8392.4	100
Białko [g]	10%	42.46	31.2	46.1	7.2	4.5	89.2	211
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.7	10.7	6.1	2.7	35.3	47
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.4	1.6	1	1.6	10.7	501
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	1.7	0.6	0	0.8	3.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.3	2.2	0	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	58.6	0	10.8	91	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	116.14	152.44	63.54	6.34	338.47	123
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	36.33	25.68	8.46	5.53	76.02	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	6.63	10.66	3.41	0	20.71	184
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.6
Sód [mg]	10%	1500	568.89	362.15	404.65	51.3	1387	92
Potas [mg]	10%	3500	634.31	1339.89	36.93	164.7	2175.84	62
Wapń [mg]	10%	875	332.55	186.67	12.36	139.05	670.64	76
Fosfor [mg]	10%	580	252.72	459.9	5.71	99.9	818.23	141
Magnez [mg]	10%	303.75	39.15	142.86	4.61	13.5	200.12	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.05	7.27	0.41	0.13	8.87	136
Witamina A [μg]	25%	282.5	83.86	53.17	70.42	0	207.46	74
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0	0.67	0.04	1.44	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	2.53	0.09	0.03	3.49	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.14	0.42	0.01	0.03	0.61	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.48	0.48	0.02	0.16	1.16	232
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.59	14.48	0.05	0.11	15.25	265
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.81	31.9	1.75	0	43.47	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.58	1	1.12	0.14	3.46	103

## 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	614.9	688.2	464.5	68	1835.7	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2577.5	2893.6	1957.9	285.7	7714.8	92
Białko [g]	10%	42.46	15.4	36.9	22.4	4.5	79.5	187
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.2	21.3	11.4	2.7	62.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	7.8	7.9	4.2	1.6	21.6	1012
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.2	0	0.8	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	133.3	0	10.8	144.1	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.82	91.83	69.85	6.34	246.85	91
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	9.32	13.73	14.35	5.53	42.94	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	3.91	9.52	3.9	0	17.34	155
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.1
Sód [mg]	10%	1500	1946.53	555.89	456.13	51.3	3009.86	200
Potas [mg]	10%	3500	61.05	1746.92	203.79	164.7	2176.47	63
Wapń [mg]	10%	875	16.68	135.84	12.36	139.05	303.94	35
Fosfor [mg]	10%	580	9.49	508.55	15.16	99.9	633.11	110
Magnez [mg]	10%	303.75	6.23	123.6	7.94	13.5	151.28	50
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.53	4.63	0.58	0.13	5.89	90
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.37	45.22	81.3	0	198.89	71
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	1.12	0.67	0.04	2.51	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	1.42	0.68	0.03	2.28	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.41	0.04	0.03	0.5	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.53	0.02	0.16	0.77	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	8.88	0.68	0.11	9.77	170
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	27.13	8.27	0	38.33	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.4	1.54	1.26	0.14	7.52	223

## 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	829.1	895.6	602.3	68	2395.2	120
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3485.1	3754	2527.9	285.7	10052.9	120
Białko [g]	10%	42.46	29.1	21.5	29.1	4.5	84.4	200
Tłuszcz [g]	10%	76.97	27.4	35.6	24.2	2.7	90	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	9.9	4	12.5	1.6	28.1	1315
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	2.1	9.5	0	0.8	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.5	6.6	0	0	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.4	21.9	0	10.8	58.1	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	120.82	130.12	68.44	6.34	325.74	119
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	26.53	32.13	8.19	5.53	72.4	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	9.02	15.7	3.39	0	28.12	250
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.09
Sód [mg]	10%	1500	1549.91	623.49	2119.33	51.3	4344.05	289
Potas [mg]	10%	3500	687.2	1652.1	72.03	164.7	2576.04	74
Wapń [mg]	10%	875	409.63	149.95	18.84	139.05	717.49	82
Fosfor [mg]	10%	580	410.55	368.98	19.48	99.9	898.92	155
Magnez [mg]	10%	303.75	81.59	131.32	33.14	13.5	259.56	85
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.99	5.9	0.5	0.13	8.54	132
Witamina A [µg]	25%	282.5	75.02	43.9	77.69	0	196.62	71
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.58	0.67	0.04	2.03	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.58	4.54	0	0.03	5.16	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.15	0.35	0	0.03	0.55	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.58	0.31	0.01	0.16	1.08	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.56	6.45	0.13	0.11	7.27	126
Witamina C [mg]	55%	33.75	4.51	24	1.44	0	29.95	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.3	1.73	5.88	0.14	10.86	322

## 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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	675.3	790.1	550.7	68	2084.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2848.5	3306.2	2309.5	285.7	8750.1	105
Białko [g]	10%	42.46	28.9	24.9	13.7	4.5	72.2	170
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.1	38.4	23.5	2.7	79.8	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.1	8.3	6.6	1.6	22.8	1066
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	18.1	0	0.8	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.7	0	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.1	0	10.8	94.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	108.41	90.03	72.67	6.34	277.47	102
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	46.75	18.59	8.64	5.53	79.53	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	5.27	7.82	3.39	0	16.49	147
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.78
Sód [mg]	10%	1500	568.24	669.79	2169.73	51.3	3459.07	231
Potas [mg]	10%	3500	192.95	1678.15	72.03	164.7	2107.84	61
Wapń [mg]	10%	875	31.76	95.97	18.84	139.05	285.63	33
Fosfor [mg]	10%	580	20.52	358.08	19.48	99.9	497.98	86
Magnez [mg]	10%	303.75	17.1	113.85	33.14	13.5	177.59	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.37	4.12	0.5	0.13	5.14	79
Witamina A [µg]	25%	282.5	94.02	122.06	77.69	0	293.78	104
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.61	0.67	0.04	2	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	3.41	0	0.03	3.6	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.66	0	0.03	0.79	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.47	0.01	0.16	0.68	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.21	6.42	0.13	0.11	6.89	120
Witamina C [mg]	55%	33.75	15.91	24.08	1.44	0	41.44	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.57	1.86	6.02	0.14	8.64	257

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	2052.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	8636	103
Białko [g]	10%	42.46	77.4	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	61.9	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	19.3	905
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	98.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	307.07	112
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	75.64	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	21.38	190
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	10%	1500	2743.69	183
Potas [mg]	10%	3500	2495.79	72
Wapń [mg]	10%	875	461.74	53
Fosfor [mg]	10%	580	700.35	121
Magnez [mg]	10%	303.75	200.8	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	6.66	103
Witamina A [µg]	25%	282.5	381.09	136
Witamina D [µg]	10%	10	1.98	20
witamina E [mg]	30%	4.5	4	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.72	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.92	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	9.01	157
Witamina C [mg]	55%	33.75	46.25	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.85	203